

సంధ్యా వందనము

SANDHYA VANDANAM



English  
&  
Telugu



శ్రైశ్రీకున్మిరయతి

కృష్ణ యజుర్వేద

# సంధ్యావందనము

పరమహంస పరివ్రాటకులు

శ్రీ.శ్రీ.శ్రీ త్రిదండి చిన్న శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ  
జీయరు స్వామివారి మంగళాశాసనములతో....

ప్రచురణ :

పరిశోధనాలయము

C/o. జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్

నీలానుగరం

పంధ్యానందనము

2001, ఆగష్టు

మూల్యము : రూ. 15/-

జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్  
సీతానగరం - 522 501,  
గుంటూరుజిల్లా, ఆంధ్ర ప్రదేశ్  
☎ : (08645) 72353.

JEEYAR EDUCATIONAL TRUST  
Sitanagaram, Guntur Dt.,  
Andhra Pradesh - 522 501,  
Bharath  
☎ : 91-08645 -72929,72353.

---

D.T.P. పరిశోధనాయుక్తు, C/o. ఇ.బి. క్రికెట్/గ్రం.

శ్రీ శ్రీమన్నారాయణ



శ్రీభావ్యతారులు భగవద్రామానుజులు



పరమహంస పరబ్రాహ్మణులు

శ్రీశ్రీశ్రీ

జీయరుస్వామివారు



పరమహంస పరబ్రాహ్మణులు

శ్రీశ్రీశ్రీ చిన్న

జీయరుస్వామివారు

జై శ్రీమన్నారాయణ!

# కృష్ణయజుర్వేదీయ సంధ్యావందనము

ప్రాతః సంధ్యావందనము

ప్రోక్షణ

సూర్యోదయానికి ముందు తూర్పు దిశగా సుఖాసనమున  
కూర్చొని నమస్కారం చేస్తూ

అవనిత్రః పవిత్రో వా సర్వాపస్థాంగభోష వా ।

య స్సర్వేశో పుండరీకాక్షం న బాహ్యభ్యంతర శ్చుచిః॥

శిరస్సు మీద జలమును కుడిచేతి బ్రౌటన వ్రేలితో  
చల్లకుంటూ -

“ఓం పుండరీకాక్షాయ నమః

పుండరీకాక్షాయ నమః పుండరీకాక్షాయ నమః”

## ఆచమనము

అరచేతిని గోకర్ణాకృతిలో పెట్టి జలమును చేతిలో పోసి  
ఒక్కొక్క నామము చెబుతూ త్రాగవలెను.

ఒకటవసారి

“ఓం అచ్యుతాయ నమః” నీటిని త్రాగవలెను.

రెండవసారి

“ఓం ఆనంతాయ నమః” నీటిని త్రాగవలెను.

మూడవసారి

“ఓం గోవిందాయ నమః” నీటిని త్రాగవలెను.

ఓం శేషాయ నమః

- చూపుడు వ్రేలు, బ్రౌటన వ్రేలితో పెదవి కుడివైపు.

ఓం నారాయణాయ నమః

- అలాగే ఎడమ వైపు.



ఓం మాధవాయ నమః

- బ్రౌటన ఉంగరం వ్రేళ్ళతో కుడి నేత్రమును.

ఓం గోవిందాయ నమః

- అలాగే ఎడమ నైపు.

ఓం విష్ణవే నమః

- చూపుడు వేలు బ్రౌటన వ్రేలితో కలిపి కుడి నాసికను.

ఓం సుధుసూదనాయ నమః

- అలాగే ఎడమ నైపు.

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః

- చిటికెన వ్రేలు బ్రౌటన వ్రేలు కలిపి కుడి చెవిని.

ఓం వాసుదాయ నమః

- అలాగే ఎడమ నైపు.

ఓం శ్రీధరాయ నమః

- ఐదు వ్రేళ్ళను కలిపి కుడి భుజమును.

ఓం హృషికేశాయ నమః

- అలాగే ఎడమ వైపు.

ఓం పద్మనాభాయ నమః

- అరచేతితో నాభియందు.

ఓం దామోదరాయ నమః

- అలాగే హృదయము నందు.

ఓం శ్రీ వాసుదేవాయ నమః

- శిరస్సు నందు స్పృశించాలి.

## ప్రాణాయామము

స్పృధివ్యాః మేరోః పృష్ఠ ఋషిః- శిరస్సును స్పృశిస్తూ

సుతలం ఛందః - నాసికను స్పృశిస్తూ

కూర్మోదేవతా, ఆసనే వినియోగః- హృదయమును

ఓం ఆనంతాననాయ నమః - ఆననమును

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః - శిరస్సును

దైవీ గాయత్రీ ఛందః - నాసికను

పరమాత్మా దేవతా - హృదయమును

ప్రాణాయామే వినియోగః



కుడి బ్రాటన వ్రేలితోను ఉంగరపు వ్రేలితోను ముక్కును పట్టుకొని, మధ్య వ్రేలును లోనికి ముడిచి ఉంచవలెను. కుడి ముక్కుతోగాలిని వదలి ఎడమ ముక్కుతోగాలిని పీలుస్తూ

పూరకం : ఓమ్ ధూః ఓం భువః ఓం సువః

ఓం మహాః ఓం జనాః ఓం తపః ఓగ్ం నత్వం

(రేండు ముక్కులను మూసి)

మంజుశం- ౬వ వచ్చి విజయవర్షారోగ్యం భర్తా దేవస్య

ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ఓమూపా ఙ్గోరీ రసోఽమృతం బ్రహ్మరేవకం

(కుడి ముక్కుతో గాలిని పదలుతూ) భూర్భువస్సువరోమ్!!

## సంకల్పము

నెడమ అరచేతియందు కుడి చేతిని అడ్డంగా బోర్లించి,

రెండు చేతులను కలిపి కుడి కొడ యందుంచి

శ్రీ గోవింద! గోవింద! గోవింద! శ్రీ మహావిష్ణోరాజాయ  
 ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరాధే  
 శ్రీ శ్వేతపరాహ కల్పే చైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే,  
 ప్రథమపాదే, బంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోర్ధక్షణ  
 దిగ్భాగే, శ్రీరంగస్య ఉత్తర దిక్ప్రదేశే,  
 గంగాకావేర్యర్మధ్యదేశే, భగవత్ భాగవతాచార్య  
 సన్నిధౌ, అష్టాన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమాస  
 ప్రభవాది షష్ఠి సంవత్సరాణాం మధ్యే ..... సంవత్సరే  
 ..... అయనే ..... ఋతౌ ..... మాసే ..... వత్సే ..... తిథౌ  
 ..... వాసరే ..... సక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణే ఏవంగుణ  
 విశేషణ విశిష్టాయాం ఆస్యాం శుభ తిథౌ  
 భగవద్భాగవతాచార్య కైంకర్యరూపేణ .....  
 సంధ్యావందనం కరిష్యే. కుడి ఉంగరం వ్రేలితో నీటిని  
 త్రాకవలెను.

## మూర్తినేమి

(అపోహిష్టేతి మంత్రస్య - ఏండు దీవ ఋషిః,  
గాయత్రీ ఛందః అపోదేవతా, ప్రాక్షికే వినియోగః)

జలమును శిరస్సున చల్లుకుంటూ -

ఓం అపోహిష్టామయో భువ స్తాన ఉర్తే వధాతన  
మహారణాయ వక్షసే, యోసశ్శివతయోరన స్తస్య  
భాజయతే హనః ఉశరీరిష మారరః తస్యో అరంగ మామహో  
యస్యోక్షయాయ జివ్యథ, అపోజనయథాచనః।

## 7. జలాభిమన్వేష

అరచేతిలోకి నీటిని తీసుకొని

(సూర్య శ్రేత్యస్య మంత్రస్య నారాయణ ఋషిః సకృతీ  
ఛందః సూర్య మామస్య మస్యపతయ రాత్రిర్దేవతాః  
జలాభిమంత్రే వినియోగః)

ఓం సూర్యశ్చ మామనయశ్చ మనయపతయశ్చ  
మన్యకృతేభ్యః పాపేభ్యః రక్షన్తామ్ ।

యద్రాత్రీయా పాతమకార్తం, మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్  
సద్భాషముదరేణ శ్నిహ, రాత్రీస్త దపభ్యమృతు । యత్కించ  
దురితం మయి, ఇదమహం మామమృతయోనౌ, సూర్య  
త్యోతిష జహోమి స్వాహా ।

అని చేతిలోని జలమును త్రాగవలెను,

మధ్యాహ్నము

అవః పునస్సు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతుమాం ।

పునరతుః బ్రహ్మణ స్పృతి ర్బ్రహ్మ పూతా పునాతుమాం ।

యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్యా దుశ్చరితం మమ

సర్వం పునరతు మా మాపో సతాంచ ప్రత్యగ్రహగ్న్యే స్వాహా

అని చేతిలోని జలమును త్రాగవలెను.

## సాయంకాలము

ఓం ఆగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ  
మన్యుకృతేభ్యః. పాపేభ్యో రక్షంతామ్ ।  
యద్రాత్రియా పాపమకార్యం. మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్  
పంచామదరేణ శిశ్నా, అహ స్త దవల్పుష్పతు ।  
యత్కేశా చురీతం మయి,  
ఇదమహం మామమ్మతయోనా, సత్యే త్యోతపి జహోమి  
స్వాహా ।

అని చేతిలోని జలమును త్రొగవలెను.

8. ఆచమనం చేయవలెను.

9. మార్గదర్శనము

(అన్యమర్త్రస్య - వాసుదేవే ఋషే, ఆపో దేవతా, ఆసుష్టుప్తే  
ఛందా, ప్రాక్షణే వినియోగః ॥ )

బ్రౌటన వ్రేలితో శిరస్సు మీద నీళ్ళను చల్లుకుంటూ  
 ఓం దధిక్రాన్ ఘోరకారిషం చిష్టోర్యస్య వాచినః సురభినో  
 ముఖాకరత్ ప్రణవయూగోష తారిషత్

అపోషిష్టా ..... అనయథాచనః

10. ఆచమనమ్ చేయవలెను.

11. ప్రాణాయామమ్ చేయవలెను

12. అర్ఘ్య ప్రదానమ్

పురోర్వ క్షేపణముగా విశేషణ పీఠిష్ఠాయాం అస్థ్యం  
 శ్చురేతదౌ భగవచ్చాగ్రపతాచాంక్య క్షుకర్యే యోషేణ నాత  
 స్సంధ్యో పరదవాగ్గో నదానం కిరీటే

(ఉంగురిం వ్రేలితో నీడని స్పృశించి లేచి నిలచుడి దోమో తో  
 నిండా నీరు తీసుకొని కాళ్ళ మీదను కొత్తి రెండు చేతుల  
 చిట్టెన వేళ్ళ అగమల నుంచే, (ఈ క్రింది పాఠము  
 చదువుతూ) పైకి ఓమ్మయస్మై తన కాళ్ళ పై పడకుండా  
 నీడని వదిల వలెను ఇలా 3 నాళ్ళ అర్ఘ్యము విడి విడిగా  
 వదిలవలెను)



ఓమ్ భూర్భువస్సువః । తత్స వితుర్వక్తేగామ్ భర్గో దేవస్య  
ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

**ప్రాణాయామము**

**చోళగార్గ్యం**

మృత్యుకాలాత్రైమణ రోష పరిహారార్థం చతుర్థార్థ్య  
ప్రదానం కరిష్యే అని కుడి ఉంగరిపు ప్రేక్షతో నీటిని  
త్రాకవలెను లేచి నిలచి

మరియు క మారు ఆర - ప్రదానం చేయుటలెను

క డి చేతనోనిక నీర సేవించి ఒడవీడము చేసి,  
పెట్టివేయి. పరికరించె

తలచుడు బిష్ణుమి "అసాహస్రిత్యోబ్రహ్మ" అని అంటూ  
నీరుని విడుచవలెను

**13. తేర్చుట**

లేచి నిలచి నీశ్చను పదిలుగూ ద్వాదశవామూ రో  
వేళలో లర్చుకము చేసి వలెను

ఓమ్ శీవం తర్చయామి  
 ఓమ్ నారాయణం తర్చయామి  
 ఓమ్ మాధవం తర్చయామి  
 ఓమ్ గోవిందం తర్చయామి  
 ఓమ్ విష్ణుం తర్చయామి  
 ఓమ్ నుభునూదనం తర్చయామి  
 ఓమ్ త్రివిక్రమం తర్చయామి  
 ఓమ్ వాసుదేవం తర్చయామి  
 ఓమ్ శ్రీభవం తర్చయామి  
 ఓమ్ హృది శీవం తర్చయామి  
 ఓమ్ పద్మనాభం తర్చయామి  
 ఓమ్ దామోదరం తర్చయామి  
 ఓమ్ శ్రీ వాసుదేవం తర్చయామి

## 14. ప్రాణాయామోఽమ్

శిరస్సును స్పృశింపుఁడు      ప్రాణాపస్త్య పర్యవహితి జరుపఁడు  
 నోసిరిని స్పృశింపుఁడు      ధైర్యము గావించుట యందుఁ

అంగద మిమేను స్మృశింతుః పరమాత్మా దేవతా  
శిరింసును స్మృశింతుః భూరాచి సప్త వ్యాహృతీనాం, అత్రి,  
భృగు, విశ్వ, విశ్వే, గోచిమ, కార్య, అంగిరసో, ఋషయః  
నానకం స్మృశింతుః గాయత్రీ, ఉష్ణ, అనుష్టుప్ బృహతీ  
పంచైః ప్రస్తుతైః జగద్యగ్నివరాంసః,  
హృదయఃకుంభం నృశింతుః

అగ్నివాయ్వర్క వాగిం ఇంద్రపరుణ పితృవేదాః  
దేవతాః ఉమాప ఇత్యస్య బ్రహ్మ ఋషి, అనుష్టుప్ ఫలదః  
పరమాత్మాదేవతా ప్రాణాయామే వినియోగః

ప్రొఱంయోగోనామ్ ॥ పార్థ, వేద, వినియోగం

## 15. గాయత్రీ ఆపాహ్న

కూర్మ ని దోసిరి తరపి అహ్వాన ముది మూపెనన్త

ఓం ఆయాతు వరదా దేవ్యక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్  
గాయత్రీం ఫలదసాం మాతేరం బ్రహ్మ జగన్వనః

ఓజోసి సహోసి జలముని ఘోజోసి దేవానాం భామచామాసి  
 పశ్యమసి విశ్వాము సప్తర్షిమసి స్పర్శాము విధ భూదోమి॥  
 అని హృదయములోనికి భగవానుని సున్నోకెక్కిన  
 తన నీతిని బోధించుచుండెను

గాయత్రీ మహామాయామ్

శివస్యై నమః శక్తి శక్తి గాయత్రీ విశ్వామిత్రో యుషః  
 నాసికానాం తైష్ఠి గాయత్రీ భువః  
 హృదయస్యై నమః పరమార్జునా దేవిదా గాయత్రీ మహా మంత్ర  
 జపం కరిష్యే

అని చుంగిరిం వేగమున నీటిని తాళ నెరుగఁడో

## 16. గాయత్రీ జపము

ఈ నాసికకు ఎదురుగా ఉండు పేరులను ఈ పాద వేళ్ళపై  
 లెక్కింపఁ జేస్తే వస్తువుముతో ఏమానుకొని గాయత్రీ  
 మంత్రమును జపించాలి.  
 యజ్ఞోపవీతమును పట్టుకొని నవసరము లేదు సూర్య  
 మండలమున



17. ప్రాణాల్లాముము పేయినలను.

18. ఉపాల్లాముము

సంకల్పం సంకల్ప ముద్రాచే-ప్రాచ్యోక్త పంచముగా పేయేగా  
పశ్చిమాయాంబుసోంబు పశ్చిమభా భగవద్భాగవదాచార్య తైలవర్ణ  
మాచేగా ..... సంభాగ ముద్రాచే ప్రాసం పరిశేష్య.

అంగులం చేత పేయిన అంగులం చేత పేయిన అంగులం చేత  
సమనాంబు చేయ్య

ఉత్తమే శివదేవే భూమ్యాంబు పశ్చిమ మూర్తిని

ప్రాచ్యోక్తే భూమి భూమి గుర్తి దేవ యథానుభవే ॥

అంగులం చేత పేయిన అంగులం చేత పేయిన అంగులం చేత  
పశ్చిమ ద్విత్వేను తే తేమా పశ్చిమ ద్విత్వేను తే తేమా పశ్చిమ ద్విత్వేను  
దేవతా సమనాంబు పేయినాంగు ॥

మిత్రస్య చర్మణి ధృతక్రమ్ దేవస్య పానసం ।

సత్యం మిత్రశ్రవణము । మిత్ర జనాన్ యాతయతి



ప్రజాసన్నిధౌ తా ధార పృథివీ ము తద్వ్యాం |  
 మిత్రా కృష్ణరసేమహిభి చ స్తే సత్వాయ హవ్యం  
 ఘృతం దివ భేషా ప్రసమిత మర్హో అస్తి ప్రయస్వాన్ |  
 యస్ ఆదిత్య శిక్షతి ప్రతేనా సహస్యతే నవయుతే  
 త్వత్ నైస మగోహో అశ్వచ్ఛురత్ స మారాత్ ||  
 మధ్యాహ్నము

అసత్వేన రజసా పర్తమానో సహాయస్సమృతం మర్త్యం చ  
 హిరణ్యమేవ సవితా రతనా దేహ యాతా ధానానా పశ్యన్  
 ఆద్యాయం తమసస్పరి పశ్యంతో జ్యోతిరుత్తరం |  
 దేవం దేవతా సూర్యమగన్మ జ్యోతిరుత్తమం |  
 ఉద్యత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః |  
 దృశే విశ్వాయ సూర్యం | చైత్రం దేవానా ముదగాదనీకం  
 చక్రుర్భూతస్య వయస్యాగ్నేః | అప్రాధ్యావా పృథివీ  
 అంతరిక్షగం సూర్య అత్మా జగతస్తస్థుషశ్చ |

తచ్చ క్షుద్ధేహితంపురస్తా చుచ్చి కముచ్చరత్  
 వశ్యేమ శరదశ్శతం జేవేమ శరదశ్శతం సందామ  
 శరదశ్శతం మోదామ శరదశ్శతం భవाम శరదశ్శతం  
 శృణువామ శరదశ్శతం ప్రబ్రవామ శరదశ్శత  
 మేజేతాస్సోమ శరదశ్శతం బోక్త సూర్యం ద్యుతే  
 రిమే వేతూరం మద్రగానిర్పంచి అవ్రళ్ళ మధ్యలో చాడి  
 నూర్చుని చాడివలెను  
 య ఉచగాన్మహాలోభవా ద్విభ్రాతమాసే స్సర్దిరస్యే మధ్యా  
 త్నమో వ్యుషభోలోహితాక్ష సూర్యో విప్లవస్మనసా  
 పునాతు॥

సాయంకాంము

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీహవ మద్యాచ మృడయ  
 త్యామవ స్యురాచ కే తత్యాయామి బ్రహ్మణా  
 మరమానస్తదా శాస్తేయజమానో హవిర్భిః ఆహేడమానో  
 వరుణే హ బో ద్యురుశగ్ం సమాస ఆయుః ప్రమోషిః ।

యచ్చైర్థితేషాం యథావదేవ పరూణవ్రతం ।  
మనోమనోద్యమో ద్యమే ।

యత్సంబలచేతం పరంబ్రాహ్మణ్యే వివేచిన్ద్రోవాం  
మనోమనోద్యమో ద్యమే ।

అపరీమిత్రుష దర్శనం ముఖ్యం ముఖ్యం పరీమిత్ర  
తేవరీరిషః ।

కలహాసో యద్ధి రివున్నద్ధివి ముద్వాళా సత్య  
ముతమస్మ విద్ధి

సర్వతాపిష్య శివ రేవే దేవాథాతే స్యాదు పరూణ  
ప్రియాసః ।

## 19. దీగ్గోంధసం

(ఒక్కొక్క దిక్కునకు నమస్కరిస్తూ )

తూర్పును చూస్తూ-

సంధ్యామౌ నమః

దక్షిణం వైపుకు తిరిగి-

సావిత్త్యై నమః

పదమర వైపుకు తిరిగి

గాయత్ర్యై నమః

ఉత్తరిం వైపు తిరిగి

నదస్వత్యై నమః

సర్వాభ్యో వేషరాభ్యో నమః

కామోకాద్దీన్మన్మయచి కాద్దీ స్నన్మో నమః

## 20. ప్రవర

శిరస్సు ఎండ్ చేరుతు తో చేపును స్నేహితు

చతుస్పాదర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్య శుభం భవతు

..... ఋషేయ ప్రవరాన్విత ..... గోత్రః

..... సూత్రః

..... శాఖాధ్యాయా ..... దాసశర్మాహం

అస్మిభో అభివాదయే.

## 21. దీగ్మందనం

దిక్కులను నమస్కరిస్తూ ప్రార్థిస్తూ మధ్యాహ్నము

తూర్పును చూస్తూ

ప్రాచ్యై దిశై నమః

దక్షిణను చూస్తూ

దక్షిణాయై దిశై నమః

పడవ రను చూస్తూ  
 చూడమను చూస్తూ  
 పైకి చూస్తూ చేతులెత్త  
 కిందకు చేతులు చూపిస్తూ  
 పైకి చూస్తూ  
 కిందకు చూస్తూ

### సాయంకాలము

పడవ రను చూస్తూ -  
 చూడమను చూస్తూ -  
 యీర్వును చూస్తూ -  
 దక్షిణను చూస్తూ -  
 పైకి చూస్తూ చేతులెత్త  
 కిందకు చేతులు చూపిస్తూ  
 పైకి చూస్తూ  
 కిందకు చూస్తూ

పడవై దిద్దె నను  
 ఉడిచై దిద్దె నను  
 ఊర్ధ్వాయ నను  
 అధరాయ నను  
 అచరికాయ నను  
 భూమ్యై నను

పడవై దిద్దె నను  
 ఉడిచై దిద్దె నను  
 ప్రాచ్యై దిద్దె నను  
 ఉత్తరాయై దిద్దె నను  
 ఊర్ధ్వాయ నను  
 అధరాయ నను  
 అచరికాయ నను  
 భూమ్యై నను

## సౌందర్యమౌనము

నమస్కారం చేస్తూ

దేవ్యం స్వదా సవిత్వ మండల మద్య వర్తి

నారాయణ స్వరసిజానన సన్నివిష్టః

కీయూరవాన్ మకర కుండలవాన్ కిరీటీ

హరీ హిరణ్మయ వపుః ధృత శంఖ చక్రః ।

శంఖ చక్ర గదా పాదే ద్వారకానిలయాచ్యుతః

గోవింద పుండరీకాక్ష రక్షమాం శరణాగతమ్ ॥

## 22. ప్రసంగ

శిరస్సున బల చేతః గోచరమౌనము

చతుస్సంగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు

..... ఋషేయ ..... గోత్రః..... సూత్రః .....

శాఖాద్యాయా ..... దాస శర్మాచారం అస్మి భో

అభివాదయే ॥

ఉదా—చతుస్సంగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం

భవతు



విశ్వామిత్ర అఘమర్షణ కౌశిక త్రయార్చేయ ప్రవరాన్విత  
కౌశికసు గోత్రః

అపస్తంభ సూత్ర: కృష్ణయజుశ్శాఖాధ్యాయా  
కృష్ణమాచార్య దాస శర్మచాం అస్మి భో అభివాదయే॥

29. វេទនាសិក្សា វេទនាសិក្សា.

## 24. ពិសិដ្ឋន៍ (មេតិ)

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా  
బుద్ధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్వభావాత్  
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై  
సారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

(అని నీరు విడచి పెట్టుకొని).

(దక్షిణ దేశములు, పరిశీలన)

శ్రీరంగ మంగళ మణిం కరుణా నివాసం  
శ్రీ వేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘమ్।

శ్రీ హస్త శైల శిఖరోజ్వల పారిజాతం  
 శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపమ్ ।

(శ్లోకమును పఠించుట)

అప్పుడు శిక్షప్రార్థన ముగియ

జే శ్రీమన్నారాయణ

## ఓం అస్మద్ గురుభ్యోనమః

1) సంధ్యావందనం అనునామి - దీనిని ఎవడు  
ఆచరించాలి ?

జు) 'సంధ్యాకాలమున జగత్కార వస్తువున  
భగవానుని సమ్మోదింపట' అని అర్థము  
(లేక)

కాలస్వరూప్తైన జగదంతరికి మార్పు చెందే  
కాలములయందు సమ్మోదింపట' అని కూడా  
అంటారు.

బ్రాహ్మణ అచార్యులు వేదానికి 'అనందము'  
కోరేవారందరూ దీనిని విధిగా ఆచరించవలెను  
నేదాన్ని క్రమాగత పరిపరలో నేర్చుకోనివాడైనా  
వమాలమంత్రముతో (నారాయణాష్టాక్షరీ)  
అర్ఘ్యమునొసంగవలెను బ్రాహ్మణులు మాత్రం  
నేదమంత్రముతో విధిగా చేయవలెను

2) సంధ్యాకాలము అనునానేమి?

1. రెండు ప్రధాన కాలములకు మధ్యలో కలది. అది  
దేండు కాలములు సంధ్యాకాలము అంటారు.

3) సంధ్యాకాలములు ఏన్ని? అవి ఏవి? వాటిలో  
సర్వత్రయ సంధ్యములేవి?

జ "సంధ్యాకాలమును కర్తవ్యం ద్విజేనాత్మ విదాసితా"  
అనే శ్లోకమును కొరియు సంధ్యాకాలములు  
మూడు.

1) ఉదయపు సంధ్య (దీనినే మోక్ష సంధ్య  
అని అంటారు.)

2) మధ్యాహ్న సంధ్య.

3) సాయం సంధ్య

సంధ్యోపాసనమును ఆత్మజ్ఞానముకల ద్విజాడు  
ఉజ్జీవనకై మూడుసార్లు తప్పక చేయవలెను

1) ప్రాచీనగ్రంథాంతరంగే సమయే ॥

“అర్హస్యమితి కాతాచి యః సమధిః ఆచారకోదయాత్  
ద్వితీ సందర్భాదుపాసిత సాయంతరాచి సమయాచి”

సూర్యుడు సూర్యుని పేరుగా మారిపోయినట్లుగా  
నక్షత్రములు ఆకాశమున నూరు  
సంఖ్యకు మించినవిగా మారిపోయినట్లుగా  
గౌరవానుభవముగా మారిపోయినట్లుగా  
అర్హమైన ఆ సమయముగా మారిపోయినట్లుగా  
కొన్ని ప్రాంతములలో నూరుగా మారిపోయినట్లుగా  
చేసుకోవలసి ఉంటుంది.

2) ప్రాచీనగ్రంథాంతరంగే సమయే ॥

“నక్షత్రజ్యోతి రాచభ్య సూర్యస్యాదయ దర్శనాత్  
ప్రాతః సంధ్యేతి తలప్రాహుః శ్రితయో  
మునిసత్తమాః”

తెల్లవారాక నక్షత్రముల దర్శనమునందుండి  
సూర్యుని దర్శనము వరకు ప్రాతః సంధ్యా

వందనానికి ముఖ్య కాలముని అందురు ఆపై  
గౌరవకాలము

3) టోక్సోఫోన్ సంధ్యావందన శత్రుగ్రుహుః :-

"సమ సూర్యేయ మధ్యాహ్నా"

సూర్యుడు సరిగ్గా మధ్య భాగంలో వైన ఉన్న  
సమయము మూధ్యాహ్నాక సంధ్యావందనము  
నకు ముఖ్యకాలము

"అత్యుత్తయోహాత్ ఆసాయం సంధ్యా  
మూధ్యాహ్నాకీ మతా"

అనగా సూర్యోదయము నుండి సూర్యాస్తమ  
యము వరకూ ఉండే కాలాన్ని సగము చేసిన,  
రెండిన భాగమంతా గౌరవముగా మూధ్యాహ్నాక  
సంధ్యాకాలానికి అంగీకరిస్తారు

4) సంధ్యావందనము ఎందుకు చేయవలెను?

జు) 1) సంధ్యావందనం నిత్యకర్మకు అంగము



2) నిర్వాసించునను నాదము, ఆనందమును  
 "అహో" అందుదు దానిని అంతా కోరతారు  
 "యస్సంఖ్యా ముపాసతే బ్రహ్మైవ తదుపాసతీ"  
 సంద్యో కాలదినము చీకడ వాడె ఆనంద  
 వి ముదిగు 1 హృది యానందినపాతగును

3) శాస్త్రము లన్నియును కలసి

"అహోహస్యంఖ్యా ముపాసతీ"

ప్రతిరోజు నుండు హాస వేముము

4) "సంఖ్యాహిదో'కుచిర్నిచ్య మసర్వ స్పర్శిర్వికర్మిణు  
 యచిన్యతే కురుతే కర్మ సద్యో ఘట భాగ్నివేదే"  
 (దక్షస్మృతి)

స్మృతి కలలో, అంద్యోపాదేశం చేయనివాడు  
 వికర్మకీ తగుడని, అక్షర అగునని ఉన్నది  
 సంద్యోచెయకరిచా చేసిన కర్మలు వ్యర్థము,  
 ఫలించవు.

5) పవిత్రతని కఠిగిగి, మి కర్మలను చేయుటకు

అధికారాన్నిస్తుంది చేయు కర్మలను ఫలింపవే  
యునది చేయకపోతే పాపాన్నిస్తుంది.

6) కాలము చేసే ఉపకారానికి కృతజ్ఞత

7) పుట్టుకతో ఏర్పడ్డ బాధ్యత కనుక అది  
చెయ్యనిచో శిక్షార్హుడగును

5) ముఖ్యకాలములో సంధ్యావందనం చేయడం  
కుదరకపోతే ఏం చేయాలి?

జ) ఏకారణంచేతనైన సంధ్యావందనం ముఖ్య  
కాలములో చేయలేకపోతే తరువాతి సమయంలో  
చేయవచ్చు ముఖ్యకాలమును మీరి సంధ్యా  
వందనం ఆచరించినచో మూడుసార్లు అర్ఘ్య  
మిచ్చిన తర్వాత ప్రాణాయామము చేసి మరొక  
ప్రాయశ్చిత్తార్థ్యమును ఒసంగవలెను.

“ముఖ్యకాలే యదావశ్యం కర్మకర్తుం నశక్యతే  
గౌణకాలేపి కర్తవ్యం గౌడోప్యేతాదృశోమతః”  
వర్తమాన పరిస్థితులలో, మాధ్యాహ్నక సంధ్యా

వందనం మధ్యాహ్నం సమయములోనే చేయలేని పక్షంలో ప్రాత స్పంద్య కాగానే మాధ్యాహ్నకము కూడా చేసుకొని ముగించుకోవలెను. సాయం సంద్య ముమూలుగా చేసుకోవలెను. ప్రయాణాదుల వల్ల ఉదయమే సంద్యావందనం చేసుకోలేని సందర్భం ఏర్పడితే ఎప్పుడు స్నానాదుల కవకాశం లభిస్తే అప్పుడు ముందు ప్రాతస్పంద్య, తరువాత మాధ్యాహ్నకము చేసుకోవలెను. ఒక చేళ సాయంకాలము వరకు ఉండిపోవలసివస్తే ప్రాతస్పంద్యావందనము, సాయంకాల సంద్యావందనము ఆచరించి ఆ తరువాత మాధ్యాహ్నక సంద్యావందనము ఆచరించవలెను. ఆయా కాలాలలో సంధ్యపాసన మానసికంగా చేసుకొని శారీరకంగా ఎప్పుడు వంటనే అవకాశం లభిస్తే అప్పుడు చేసుకొనవలెను. అంతేకావీ పూర్తిగా మానివేయరాదు.

౦) అనాకోగ్య నమయంతలో సంధ్యావందనము  
విల్లూచెయ్యాలి :-

జ) సంధ్యావందనము చేయుటకు కూడా వీలులే  
గంత రోగాదీక్యమున్నప్పుడు తండ్రి చేతకాని,  
క.వ.గారిని చేతకాని, సోదరుని చేతకాని,  
శిష్యుని చేతకాని, తానశ్శిష్యానించినవానిచేతగాని  
తనకు ఒడులుగా సంధ్యావందనమును చేయించ  
వలెను. ఆ చేయునతడు

“అముకస్య, గోత్రస్య, శర్మణః భగవత్ కైంకర్య  
రూపం” అని సంకల్పించి ఆ సంధ్యావందనము  
చరించవలెను.

“ఉన్నత దోషయుక్తస్య వ్యాధితస్య చ నిత్యశః  
ఏతా భూతా తథాన్యేవా సంధ్యావందన మాచరేత్||”  
(స్మృతి)

జ్వరముతో ఉన్నప్పుడు :-

“జ్వరాదీనా యత్ కించిత్ పిడిత త్వ

బద్ధమమ్మరం చృత్యా, వాగ్జతస్సహాసినః,  
 స్పృష్ట దేవతాం ద్వాత్యా, ప్రస్థాం ధృత్యా  
 అష్టవారిణా త్రిరాచమ్య యథా శక్తీ స్త్యావర్తసం  
 క్షర్యాత్||”

కోకిలాదీ జ్వరిముచే వారి ను ముచ్చుచో  
 మధ్యకర్మకొని యుక్తా మానవాదీ కూర్చోని  
 తన అశ్వదేవతని ద్వానింప వస్తామని కొని  
 వేడినీటితో ముమ్మారాచపించు

భక్తికొది సంద్యావందనము నాచరించవలెను  
 రోగి వేడినీటితో సంద్యాధ్యక్షులను ఆచరించుట  
 పలన దోషము లేదు

“తప్తాభిశ్చ కారణాత్” (అపస్తంబులు)

(కారణం జ్వరాదికం ఇతి వ్యర్థకారః)

జ్వరాదులు నిమిత్తముగా వేడినీరు వాడ  
 వచ్చుననిచెప్పెను మిక్కిలి వాధితుడైనచో  
 తండ్రివిగాని, సోదరునిగాని, శిష్యాదులనుగాని  
 పిలచి

“నాహమనుష్ఠాతుం శక్నోమి, త్వమేవ ఏతదాచర”  
ఇతి నిర్దిశేత్

“నేను సంధ్యావందనము ఆచరించజాలను. నీవే  
నాకొత్త దీనిని చేయుము” అని నియమించ  
వలెను.

7) యజ్ఞోపవీతము యొక్క కాలమాసము ఎంత  
ఉండాలి? ఆ సంఖ్య ప్రాముఖ్యము ఏమి?

జ) మూడుపోతలు ఒకే సూత్రముగా అలాంటి  
సూత్రములు మూడు పేటలుగా యెత్తము  
యజ్ఞోపవీతము యొక్క పరిమాణము వారివారి  
చేత్తో 96 బెత్తలుమాత్రము ఉండవలెను 96  
గాలభిందే కాలములో సంధ్యావందన  
ఆచరణము అవశ్యకర్తవ్యము అని యజ్ఞోపవీతం  
గుర్తుచేస్తుంది అంటారు.

- 1) తిథివారాచ్చ సక్షత్రం చిత్త్య వేద గుణాన్వితమ్|  
కాలత్రయం చ మాసాశ్చ బ్రహ్మహూతం హే  
షణ్మవమ్|| (భాస్కర్యోగ్య విరేశిషము)  
తిథులు 15, వారములు 7, నక్షత్రములు 27,  
చిత్త్యములు 25, వేదములు 4, గుణములు 3,  
కాలములు 3, మాసములు 12, మొత్తము 96.
- 2) 4 వేదాలలోనూ గాయత్రీమంత్రమున్నది దానికి  
అక్షరసంఖ్య 24 నాలుగువేదాలలోనూ కలపి  
ఆ గాయత్రీకి అక్షరసంఖ్య  $4 \times 24 = 96$  అగును  
వేదాధ్యయనమున, చేయు అధికారము  
గాయత్రీమంత్రోపదేశం ద్వారా అది ధరించిన  
ద్విజునకు ఏర్పడుతుందని తెల్పేందుకే 96  
బ్రహ్మ పరిమాణము' అని కొందరు అంటారు.
- 3) కానీ, ముఖ్యంగా ద్విజునకు 96 కర్మలను  
ఆచరించు బాధ్యత ఉన్నదని 96 బ్రహ్మలతో చేసిన  
యజ్ఞోపవీతం గుర్తింప వేస్తూఉంటుంది అనేది  
శిష్టులందరు అంగీకరిస్తారు.

కోయోచ్చోపవీతమునకు మూడుపోచలు,  
మూడు పేటలు విందుకుందాటి?

జ) మూడు పోచలు, మూడు పేటలుగా పేర్కొనె  
యిజ్ఞోపవీతము 9 తంత్రముల కలది ఈ  
తొమ్మిదివోచల యందును తొమ్మిదిగురు  
దేవతలు ఆహ్వానింపబడిరి ధర్మింకుడు 9 మంది  
దేవతల నూ ఒక ఆవాహన దేవత తనలో  
నిలుపుకోవడం కోసం 9 పోచలుంటాయి

"ఓంకారో'గ్నిశ్చ నాగశ్చ సోమః పితృసజాపతీ|  
వాయు స్సూర్యశ్చ సర్వశ్చ తన్మదేవా అమీనవ||

ఓంకారః 1) ఏమే తనై ద్వితీయైః 2) గ్నిస్తథైవచ  
త, తీయే నాగదైవత్యం, చతుర్థే సోమ దేవతా||  
పంచమే పితృదైవత్యం, షష్ఠే వైవ 6) జాపతీః  
సప్తమే మారుతశ్చైవ అష్టమే నార్యై ఎవచ|  
సర్వదేవాస్సు నవమే ఇత్యేతాన్మదేవతా||

1) ఓంకారము 2) అగ్ని 3) ఆవంతలు అనే  
సర్పాలు 4) చంద్రుడు 5) పితృగణము





స్థానమునకు ప్రభాగంలో, ముడికొనలు పైవైపు ఉండునట్లుగా ధరించవలెను.

10) యజ్ఞోపవీతాన్ని ధరించే వర్తతి ఏది?

జ) ఎడమభుజం నుండి కుడివేతి క్రిందకి వక్ర స్థలము మీదుగా నాభివరకు ధరించవలెను. అంతకంటే ఎక్కువగాకాని, పొట్టిగాకాని ఉండతగదు ఇలా ధరించడాన్ని “ఉపవీతి” అనియు “సవ్యము” అనియు అందురు.

11) అశుచి సమయములో యజ్ఞోపవీతమును కుడిచెవికి విందుకు చుట్టుకోవలెను?

జ) దేహమలములను విసర్జించునపుడు దేహము ఆపవ్రితమగును కుడిచెవికి ఆపవ్రితత లేదు అందుచేత యజ్ఞోపవీతాన్ని దానికి చుట్టి ఉంచటం ద్వారా యజ్ఞోపవీతం పవ్రితంగా ఉంటుంది.

“అదిత్యావసవో రుద్రా వాయురగ్నిశ్చ ధర్మరాట్  
విప్రస్య దక్షిణ కర్ణే నిత్యం తిష్ఠన్తి దేవతాః॥”

“సూర్యుడు, వసువులు, రుద్రులు, వాయువు, అగ్ని, యమదర్మరాజు మొదలగు దేవతలందఱెల్లప్పుడును బ్రాహ్మణుని కుడిచేవి యుండుండురు. కావున నాతని కుడిచేవిసదా పవిత్రమై యుండును. అని ధర్మశాస్త్రం చెబుతోంది”.

13) ఏ స్థితిలో యజ్ఞోపవీతము అవశ్యము మార్చవలసి యుండును?

జ) 1) ఉత్తమ కర్మ ఆరంభం చేసేటప్పుడు.

2) మలమూత్ర విసర్జన సమయములలో యజ్ఞోపవీతమును నివీతిగా కుడిచేవికి చుట్టుకోకపోయినా,

3) జాత, మృత ఆశోచములు (బంధువులు పుట్టినప్పుడు ఏర్పడు ‘మైల’ లేదా సూతకాన్ని

"జాతాశోచం" ఇది నీ... చేసినది...  
 50 కి.../వాదకాన్  
 ...కాశో... ఇది...  
 తరువాత

- 4 శాడము... తరువాత
- 5) ... తరువాత... తరువాత...
- 6 చి... తరువాత...
- 7 ... తరువాత...
- 8 ... తరువాత...
- 9, ఏ సారి... తరువాత...
- 10) దానము... తరువాత...

14) దుష్టోపవేళములు ఎవరు ఎన్ని  
 తరించవలెను?

జు) విద్యాభ్యాసము చేయు బ్రహ్మచారి ఒక ముడి

1. యజ్ఞోపవీతమును ధరించుచు సన్మానమును  
 2. సూత్రములను కఠినముగా విచారించుట. ఒక  
 సూత్రము కఠినముగా విచారించుటకు సన్మానము  
 గృహస్థులకు, నాగార్జునులకు నమోదు  
 సూత్రములు కఠినముగా విచారించుటకు  
 ధరించునలెను కొందరు స్వయంభూతము కొరకు  
 3వ యజ్ఞోపవీతము ధరించు మాకు కలదు

15) యజ్ఞోపవీతాన్ని కేనితో తయారు  
 చేయాలి?

జువారి పత్తితో తయారు చేయాలి దానిని  
 స్వయంగా వదులుకొనదు పరిచి

16) యజ్ఞోపవీత పరిచ్ఛా విధానమేది?

జు) యజ్ఞోపవీతమును అలంకరించి, ఆచమన,  
 ప్రాణాయామాలు చేసి, యజ్ఞోపవీత ప్రతిష్ఠకై

సంకల్పము చెప్పి, మూడు వ్యాహృతులతో  
 యజ్ఞోపవీతమును విడిచిదిగా స్పృశిస్తూ  
 ప్రతిష్ఠించుచున్నాను అని చెప్పి, “భూ రగ్నించ  
 పృథివీంచ మాంచ ధృవా సేద” అని అభి  
 మంత్రించి నవతంతువుల యందు ఆయా  
 దేవతలను ఆవాహన చేసి, యజ్ఞసూత్రాని  
 కంతకూ పరమాత్మయగు శ్రియాపతిని  
 ఆవాహనచేసి, వారిని షోడశోపచారములతో  
 పూజించి, “ఆ సత్యేన ..... తస్మషశ్చ” అని  
 సూర్యునికి చూపించి, ఆపై 108సార్లు గాయత్రీని  
 జపించి చివర “త్రయంబకం” అనుమంత్రమును  
 పఠించవలెను ఇలాగ కొన్ని యజ్ఞోపవీతాలను  
 ప్రతిష్ఠించుకొని ముందుగానే పట్టుకోవచ్చును  
 ధరించునపుడు ఆచమన, ప్రాణాయామ,  
 సంకల్పాలుచెప్పి, ఋషి, ఛందో, దేవతలను  
 చెప్పి యజ్ఞోపవీతధారణ మంత్రాన్ని  
 “యజ్ఞోపవీతం వరమం వవిశ్రం  
 ప్రజాపతేః యత్ సహజం పురస్తాత్

ఆయుష్య మగ్యం ప్రతిముంచ శుభమ్  
యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః" అని పరిష్కా  
సవ్యముగా ధరించవలెను తదుపరి పురాతన  
యజ్ఞోపవీతాన్ని తీసివేయవలెను పురాతన  
యజ్ఞోపవీతమును తొలగించుటకు కొందరు  
విసర్జన మంత్రాన్ని చదువుతారు కానీ అది  
శిష్టాచారంలోలేదు.

17. జపము చేసి బసవ్రతు యజ్ఞోపవీతమును  
పట్టుకొనవలెనా?

జ) గాయత్రీ జప సమయంలో యజ్ఞోపవీతమును  
పట్టుకొననవసరము లేదు.

18) జాత, మృత, ఆశౌచములేదన్నప్పుడు  
సంధ్యావందనమెలా ఆచరించాలి?

జ) జాత, మృత, ఆశౌచములో ఆయా  
సంబంధాన్నిబట్టి 1, 3, 10, దినములు ఆశౌచం

ఉన్నంతవరకు ఆర్థ పదానం చేసి నిలబడు  
వలెను గాని తీ ఆహ్వానం. దీని పరిష్కారము  
(పరిష్కార) అప్పుడైన పరిష్కారం పొందనము  
మోసం అనేది దీనిని

19) సంధ్యావందనమునకు వహ్నివాహనములేవి?

జ. అది పదానము. గాని తీ పదానము.  
సూర్యోష్ణానము

20) అర్చనావహనము ఎట్లుచేయవలెను?

జ) 1) ఉదయము. పర్వాత్మాము తొర్రుదీక్కునకు  
తెరిగి వదలవలెను నామలతల పశ్చిమదీక్కు  
నకు తెరిగి వదలవలెను

2) అర్చనము వదులునప్పుడు దానిని గోళ్ళంగ  
ప్రమాణముగా. కొద్దిగా పంగి శిరస్సు దోసిలి  
అంత ఎత్తుగా ఉంచి నీటిని చెమ్మవలెను.



3) అర్హ్యపదానము నిలబడే ఇవ్వవలెను

4) అర్హ్యమునుగాని, తర్పణమునుగాని, మునివేశ్యమేదలేచి వదలవలెను.

21) ఆచమనము ఎన్నిరకాలు? సంధ్యావందనములో గ్రహించునది ఏది?

జ) ఆచమనము నాలుగురకాలు అవి

1) శ్రోతాచమనము, 2) స్మార్తాచమనము, 3) పురాణాచమనము, 4) తాంత్రికాచమనము. సంధ్యావందనములో గ్రహించవలసినది పురాణాచమనము.

22) ఆచమనము ఎందుకు చేయవలెను?

జ) మనస్సు నిలకడగా ఉండుట కోసం ఆచమనం చేయవలెను

23) ఆచమనం చేయునపుడు చేతిని విముద్రతో ఉంచవలెను?

జుగోకర్ణ ముదలో పెట్టవలెను బొటనవేల ను. మధ్యమవేలు యొక్క ఎడమవార్జాన్ని తొలగించి, చూపుడు వేలు ను బొటనవేలు నైసుంది ముడిపెనలెను. మిగిలిన మూడు వేళ్ళు చూపుడు వేలును దీసిని గోకర్ణముద అంటారు.

24) ఆచమనమునకు నియమములేవి?

- జు) 1) నీటిలో ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఆచమనము కాని, ప్రాణాయామముకాని. నిండుని చేయవలెను మిగిలిన సమయములలో నిలబడిగాని, వంగిగాని ఆచమనం చేయకూడదు.
- 2) కూర్చునే ఆచమనం చేయవలెను.
- 3) మధ్యాహ్నము వరకు తూర్పువైపు తిరిగి కూర్చుని ఆచమనం చేయవలెను.

మధ్యాహ్నము తరువాత ఉత్తరం వైపు తిరిగి కూర్చుని ఆచమనం చేయవలెను ఎత్తైన దక్షిణ దిక్కుల వైపు తిరిగి చేయరాదు ఎడమరైపు ఆచమనమును ఆవరిస్తే మరల తూర్పుతీరికి చేయబడే శుద్ధి దక్షిణం వైపు తిరిగి ఆచమనాన్ని ఆవరిస్తే స్నానముతోనే శుద్ధి అగును

4) మోకాళ్ళకు ఎదురు వైపు చేతులుపెట్టి ఆచమనము చేయకూడదు

5) దిగంబరుడై ఆచమనం చేయకూడదు.

6) నురుగుకల నీటితో ఆచమనం చేయకూడదు. మురికినీరుకూడ పనికిరాదు

7) యజ్ఞోపవీతము సవ్యవిధంగా లేకుండా చేయకూడదు

8) నీటిని నోట్లోకి చిమ్ముకుంటూ ఆచమనము చేయకూడదు

- 9) శబ్దముచేస్తూ ఆచమనము చేయకూడదు  
 10) ఆచమనానంతరం చేతిని తలకి రాసుకో  
 కూడదు.

25) ఆచమన ధీర్ఘమును ఎట్లుత్రాగవలెను? ఏ  
 పరిమాణములో? త్రాగవలెను?

జ) "మాషమగ్నం పితేత్ జలం" మినుపగింజ  
 మున్నగునంత పరిమాణములో అని  
 అంటారు. కానీ అది సరికాదు. అరచేతిలో  
 నాలుగువేళ్ళకు కింద అడ్డముగా ఉండు రేఖను  
 'మాషము' అందురు. చేతిని గోకర్ణాశ్శత్రలో  
 ఉంచినప్పుడు అరచేతిలో ఎర్పర్త స్థలములో  
 ఆ రేఖ నిండునంత ఎరకు జలమును పోసుకొని  
 త్రాగవలెను. ఆ నీటి పరిమాణమును  
 "మాషమగ్న" జలమని, "హృదయంగమము"  
 అని అంటారు.

బ్రహ్మధారనుండి తీర్థమును లోపలకు  
త్రాగవలెను.

20. అరచేతిలో ఉండేధారలు ఏవి? వాటికి  
వినియోగము ఎట్లు?

జ. అరచేతి ద్వారా వడచే ధారలు నాలుగు వ్రేళ్ళు  
అంచుల్లోంచి వదిలే తీర్థాన్ని “దైవతీర్థం” అని  
అంటారు. బ్రౌడన్ వేలు అంచువీచ నుంచి  
వదిలేతీర్థాన్ని “పిత్రీయము” లేక “పితృతీర్థము”  
అంటారు. చిటికిన వేలు ప్రక్కనుంచి  
వదిలేతీర్థాన్ని

“ఋషితీర్థ”మని అంటారు. బ్రౌడన్ వేలు  
క్రిందనుంచి వదిలేతీర్థాన్ని “బ్రాహ్మం” లేక  
“బ్రాహ్మతీర్థ”మని అంటారు. లోపలకు తీసుకొనే  
ఏ తీర్థమైనా బ్రాహ్మతీర్థంద్వారానే తీసుకోవాలి

27) అవమనము వి నామములతో చేయవలెను..

‘అచ్యుతానన్త గోవింద నామశ్లోకైః పిబేద్బుధః’  
 అనగా కేశవాద్ నామముతోగాక అచ్యుత,  
 అనంత, గోవింద అను నామములతో (ఓమ్  
 అచ్యుతాయ నమః. ఇతి) ఏ మూర్తి తీర్థమును  
 తాగవలెను ఇదియు శ్లోచాంముగానున్నది  
 శ్లోలైన పదలంతా ఈ పదతినే అనుసరిస్తారు  
 ‘నామత్రయేణ మంత్రేణ మాషమగ్ను జలం పిబేత్  
 ‘ఏక్ భవేత్తదాచామః త్రిధాపానేన పద్మజ ॥

శ్రీనివాసానామోని తేష అద్వా

ఇందు అచ్యుత, అనంత, గోవింద అను నామముల  
 తినే నామ త్రయమందురు ఆ నామములతోనే  
 అవమనము చేయవలెనని చెప్పబడినది

‘కుర్యాద్ధ్యాదశ మూర్తీనాం వ్యాసమంగేషు వైక్రమాత్,  
 తాల్వోర్న్మయనోర్నాసారంద్రయోః శోత్రయో రపి॥  
 భుజయోః ఉదరేమూర్ధ్ని పూర్వస్యాద్ధక్షిణేతలే  
 మూర్తీనాం కేశవాదీనాం మంత్రేణన్యసనం భవేత్.’

కేశవాది ద్వాదశ నామములను మంత్రరూపంగా చేసి, ఆయిన అంగములను స్మరించుకొని ఆచమనమును అంగన్యాసమును చేయవలెను.

28) 'అర్ఘ్యము' అనగానేమి?

ఇష్టదేవతలను పూజించు నాచనములను అర్ఘ్యము అందురు. ఇది నిలబడి పూజింప, ఇవ్వవలెను సూర్యుని కర్మము నెఱచు ను నిలబడే ఇవ్వవలెను.

“ప్రక్ష్యాళ్యపాదా వాచామేత్ స్సాత్వా భోజన మాచరేత్

స్థిత్యా అర్ఘ్యం భాసవే దద్యాద్ధ్యాత్వాదేవం మనుం జపేత్”

పాదముల కడిగుకొని ఆచమించవలెను. స్థానము క్షోభోజనము చేయవలెను నిలచుని సూర్యునిను, అర్ఘ్యమునును భగవంతుని

ధ్యానించి మంత్రం జపించవలెను

“కరాభ్యాం తోయమాదాయ గారుశ్శాస్త్రా చాభీ  
మన్త్రితం

ఆదిత్యాభి ముఖ స్తిప్తన్ త్రోరార్థ్యం సంద్య  
యోకి పేత్”

దోసిట జలము తీసుకొని గోశ్శంగమాతము  
పైకెళ్లి సూర్యునిచూపి గాయత్రీతో మంత్రం  
సూర్యునికెదురుగా నిలచి వూతువూర్ల,  
సంధ్యలయందు జలమును పెగజల్లవలెను  
ఎంగి అర్ఘ్యమునియరాదు.

29) గాయత్రీమంత్రమునకు పేజ్లేవి?

జ) 1) గానము చేయువానిని రక్షించునది కనుక  
ఉదయము “గాయత్రీ” అని అంటారు

2) జగత్తును సృజించునది కనుక మధ్యాహ్నము  
“సావిత్రి” అని అంటారు.



3) తననుండి వాఙ్మయమును ప్రకాశింపజేయునది కనుక “సరస్వతీ” అని అంటారు  
గాయత్రీకి రంగు ఎరుపు.  
సావిత్రికి రంగు తెలుపు.  
సరస్వతీకి రంగు నలుపు.

501) గాయత్రీ శబ్దం శబ్దమును వివరం విష్ణు  
పరివర్తనము.

విష్ణు శబ్దం గాయత్రీ శబ్దము.

“ఓం భూర్భువస్సువః తత్స వితుర్వరేణ్యం,  
భర్గోదేవస్యధీమహి, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్”  
దీనిని ‘ఏకప్రణవ గాయత్రీ’ అంటారు కొందరు  
వ్యాఖ్యానులు. తరువాత మరొక పరికారము వేర్చి  
వేష్టించుటకు ఈ శబ్దము అది ప్రణవద్వయం  
గాయత్రీ అగును. ఇది ఏక శ్రేయస్కరముకాదు  
అందుచేత చేయరాదు.  
వానప్రస్థులకు ప్రణవద్వయం గాయత్రీని  
ఉచ్చరింతురు.

గృహస్థుకాని, బ్రహ్మచారిగాని ప్రణవ ద్వయ  
గాయత్రిని ఉచ్చరించినఅదివారి శ్రేయస్సును  
అడును.

యః యః షడ్కోకార గాయత్రిని ఉవాసించ  
వలెను.

31) ప్రణవము అనగానేమి?

జ) 'ఓమ్ కారము'

32) వ్యాఖ్యాతులనగానేమి?

జ) భూః, భువః, సువః, మహాః, జనః, తపః, సత్యం  
అని ఏగిరించిన వ్యాఖ్యాతులు అంటారు.

33) గాయత్రి అనగానేమి?

జ) "తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో  
యానః ప్రచోదయాత్"

మరితాన్ని గాయత్రి అంటారు ఉవాసించువారికి  
కాపాడునది అని ఆపదానికే అర్థం

34) సావిత్రిఅనగానేమి?

జ) ఓమకారము, వ్యాహృతులు, గాయత్రీలను కలపినపుడు 'సావిత్రి' అనాలని శ్రీహంచరాత్రా గమాలలో కన్పిస్తుంది

35) గాయత్రీ చపవము చాయనపుడు అవాహనచేయు. ఛానికలు చువము వీడి?

జ) గాయత్రీ అనునది భందస్సునికు పేరు. 24 అక్షరములు. 3 సావిత్రిలుగా తుండే వేద భందస్సున 'గాయత్రీ' అని అంటారు. శబద్విజ్ఞాన గాయత్రీ, సావి ౧, సర్వస్వో ౧ ఇవి స్త్రీలంగములు. అందుచేత అవాహన చేయు దేవతను స్త్రీగా కొందరు హాహ్నారు పేరుతోనాటే 'సంధ్యాదేవి' అనకూడ దనిన అంటారు అది కూడ స్త్రీలంగము ఈ నాలుగింటినిబట్టి గాయత్రీ ప్రసూద, దేవత స్త్రీగా కొందరు భావిస్తారు కాని అది తప్పు గాయత్రీ, సావిత్రి.

సరస్వతీ. సంధ్య పదములు స్త్రీలంగములు  
 కనుక ఆ మంత్రము యొక్క ఆధిభౌతిక రూపము  
 స్త్రీగాను, ఉపాసన చేయవలసినది సూర్య  
 మండలంలో కనుక ఆ సూర్యుని మండలం ఆధిభౌతిక  
 రూపముగాను, ఉపాసనలో దర్శించుమూర్తి  
 మాత్రము ఆ మంత్రార్థమైన సూర్యమండలము  
 నకు సంధ్యనున్న సర్వంగమందరుడగు  
 స్పృహణీయుడునగు శ్రీమన్నారాయణుడను  
 పురుషోత్తముడే స్త్రీ కాదు మాత్రమునకు  
 అర్థముకూడా దీనినే స్థిరపరచును

30) గాయత్రీమంత్రము కనీసం ఎన్నిసార్లు  
 చేయవలెను?

జ) కనీసం 10సార్లు చేయవలెను 108 సార్లు చేస్తే  
 మంచిది 1008 సార్లు చేస్తే ఉత్తమం

37) మంత్రములకు అర్థజ్ఞానము అవశ్యమా?

జ) వైదికమైనటువంటి అలౌకిక వాఙ్మయానికి స్వరముకాడ ఉన్నందున కేవలము భాషాకట్టుబాట్లను అనుసరించి చెప్పే అర్థము సంపూర్ణ అర్థాన్నివ్వదు. ఆ మంత్రాన్ని ఆయా భాషలలో అన్వయించుకొన్న రీతినిబట్టి అది తెలిపే అనింతమైన అర్థాల్లో కొంతవరకే చూపిస్తుంది. అర్థజ్ఞానము ఉంటే కానీ "అర్థం తెలియనిదే వ్యర్థము" అనేది సరికాదు. సక్రమంగా శిష్టాచార ప్రకారం ఆచరిస్తే దాని పరిపూర్ణవలీతం తీర్చుకోగలిగిస్తుంది. కేవలమనింత వరకూ అర్థజ్ఞానము దానిచేద ప్రేమను పెంచి మరింత బాగా చేరుకున్నట్లు సక్రమమైన పద్ధతిలో ప్రవర్తించునట్లుగ చేస్తుంది.

38) పగటిని పన్నిభాగాలుగా విభజించవచ్చును అవిఏవి?

జ) సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు ఉండే సమయాన్ని 5 భాగాలుగా విభజించవచ్చును. ఒక్కొక్క కాలం మూడు పుష్యార్కాల సమయం గా 144 నిమిషాలు (2 గం. 24 నిమిషాలు) క్రింది ఉంటుంది  
సూర్యోదయం నుండి వెలుదటి 144 నిమిషాల కాలం "ప్రాతఃకాల" అంటారు. రెండవది "సంగమ కాలం" అంటారు, మూడవది "మధ్యాహ్నకాలం" అంటారు నాల్గవది "అపరాహ్నము", అయిదవది "సాయంకాలం" అంటారు.

39) నిత్యకర్మ అంటే ఏమిటి?

జ) ఏ పని మనం చెయ్యకపోతే ప్రత్యేకమైన లాభంలేకున్నా దోషం మాత్రం ఏర్పడుతుందో ప్రతిరోజూ ఆచరించవలసిన అలాంటి వేద విధులను నిత్యకర్మ అంటారు

40) అక్షరప్రవాసానికి ముఖ్యకాలమేతి.

1) సాయంసమయము సూర్యోదయం విరబార  
అస్తమిస్తూ కనిపిస్తున్న సమయం అర్ధ  
రాత్రునానానా ముఖ్యకాలం అయినచో  
నక్షత్రాల వ్యవస్థలను గురించి సమయం  
వర్ణనలను నక్షత్రాలను గురించి అధ్యయనం

2) ప్రాతఃసమయము సూర్యోదయం ముందునానానా  
కనిపిస్తుంటే అప్పుడు ముఖ్యకాలం సూర్యోదయ  
బిందువును స్పష్టముగా సూర్యుని చుట్టూకుంటే  
ఉండే మధ్యాహ్నం విధిమకాలం సూర్యోదయ  
బిందువునానా అధ్యయనం

3) మధ్యాహ్నం సమయము మధ్యాహ్నం సమయం  
ముఖ్యకాలం సూర్యుని సమయం వర్ణనలను  
అపరాహ్న కాలం అధ్యయనం

41) సంధ్యావందనమునకు ముందు స్నానంచేయవలెనా?

జ, నిత్యం స్నానం చేసి, సంధ్యావందనం చేయవలెను. అనివార్య కారణముల వలన శారీరకముగా స్నానము చేయుటకు కుదరకపోతే మరలస్నానము చేసి అంబననూ సకాలమున సంధ్యావందనమొనరించవచ్చును.

**“అశుచిర్వా శుచిర్వాపి కాలే సంధ్యా విధీయతే”**

42) ప్రాణాయామం సంధ్యావందనంలో ఎప్పుడెప్పుడు ఆచరించవలెను?

జ, సంధ్యావందనానికి ముందు, ఒకల్పానికి ముందు, అర్థశ్లోదానానికి ముందు పాయశ్చిత్తార్థ్యమునకు ముందు, జపమునకు ముందు, ఉత్థానానికి ముందు ప్రాణాయామం చేయవలెను. సంధ్యావందనం ముగిసిన వెంటనే కూడా ప్రాణాయామం చేయుట కలదు.



౧౩) గాయత్రీ మంత్రం చేసేటప్పుడు చేతులు ఎక్కడ ఉంచుకోవాలి?

జ) ఉదయం సాభి దగర చేర్చి ఉంచి గాయత్రీ మంత్రం సంఖ్య లేక్క పెట్టవలెను  
మధ్యాహ్నం హృదయం దగ్గర, సాయంకాలం ముక్కునకు ఎదురుగా చేతులు చేర్చి ఉంచి పైన వస్త్రమును కప్పుకొని జప సంఖ్యలేక్క పెట్టవలెను.

౧౪) గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఎక్కడెక్కడ నిలుపుతూ జపించవలెను?

జ) "ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్" అని అందు సానములలోనూ నిలుపుతూ మంత్రాన్ని జపంచేయాలి.

45) జపంచేస్తూ మాట్లాడవలసి వస్తే ఏంచేయాలి?

జ) జపమధ్యమందు మాట్లాడవలసి వచ్చినచో

"ఇదం విష్ణుర్విచక్రమే త్రేతానిధదే పదం సమూఢమస్య పాగ్ం నురీ" అను ఋక్కు జపింపవలెను. లేదా విష్ణుగ్లానిము చేయి వలెను

"జపకాలే న హస్తేత ద్విత హామిదితేషు చ వితేష్వి వాచస్తంతు యద్య గచ్ఛేద్విజోత్తమః అభివాద్య తతోష్ఠిం యోగక్షేమంచ కీర్తయేత్" జపకాలమందు, వ్రతసమయమందు, హోమాదులందు మాటలాడరాదు. బ్రహ్మణ శ్రేష్ఠుడు (భక్తుడు, పవనుడు) వచ్చినని నమస్కరించి యోగక్షేమములు విచారింప వచ్చును. వారికి తగిన ఏర్పాటుచేసి వారి అనుజ్ఞతో జపమును యథాక్రమము నిలిపిన చోటునుండే పూర్తిచేసుకొన వచ్చును

40) సంధ్యావందనము చేయునపుడు విడువంత  
వస్త్రము ధరించవలెను?

జ) తడిపి ఆరవేసిన, ఎంచిన వస్త్రములను  
దరించవలెను. తడిబట్టతో సంద్యావందనము  
చేయకూడదు. అలా చేయడం నేవస్త్ర వస్త్రము  
లను బాగా పిడిచి నూర్చునికె చూపి 7 సార్లు  
గాత్రలో దుడ్డిపిచానినీ ధరించ వలెచేయవలెను.  
ప్రదక్షిణమంద . నిడుస్కంధమంద,  
పూజయంద, వామపంద, యమంద,  
గురు, దేవతా దర్శన సమయమంద  
వస్త్రముచే కంఠము కట్టరాదు. ఆటర్చునీ,  
ఏకదేవతా భక్తిసే, భక్త్యుగామినీ, వివస్మంద  
రమును, అశ్వధ్వజమును, అగ్నిని నూర్చుని  
వైపు పృష్ఠముపట్టి విలసిల్లు ఉపంధరాదు

47) సంధ్యావందనమందు చాపం విక్రమ చీసిన  
ఎంత ఫలితము కలుగును?

జ) సంధ్యావందనమందు జపము ఇంటియందు  
చీసిన గృహము ఒకటి, నదులు మొదలగు  
జానిమందు రెండింటిని, ఆవులమంది యోగము  
ఒడుంటిని, అగ్నివోత గృహమంద  
నూరింతలు, సిగ్గుతీతములందు, తీర్థములందు,  
దేవదాసస్నేహానమందు, వేంకటేశ్వరకోట్లందలు,  
విష్ణునిస్మరియందు చేసిన అనంత ఫలము  
కలుగును.

48) ప్రదోషకాలములలో ఏమి?

జ) చతుర్థి, అష్టమి దినములలో సూర్యుడు  
అక్షమింపక 144 సముష్ణములు ప్రదోషకాల  
మంటార, త్రయోదశనాడు అర్ధరాత్రివరకు  
మహాప్రదోషమంటారు ఈ సమయములలో

గాయత్రీ జపం భగవదాధ్యానం మొదలగున్నవి చేయుదురు. ఒక్కొక్కటి ఒకటి జపము చేయుట, భగవద్ధ్యానము చేయుట ఉత్తమము. పాద్య(లేక) 1 నాడు = 24 నమస్కరములు

1 మహార్థము = 48 నమస్కరములు

2. నింధ్యా పంచనమనకు విస్తరు వాదపలెను?

నింధ్యాని అనెదము. మహాబలమందు గాన జలశక్తి ని మునుగా చిరువనందు కోమలగునందు గాని నింధ్యాని ను పని అందుబాటులో లేక, మునుగావిద్ నిర్దీని కంచుగిన్నెనుందుగాని. పాద్యత యందుగాని, ఒంగారుష్మాతయందు గాని, వెండి లేక కర పాతయందు గాని పాద్య, పాతీయందు తీర్థపాత్రనుంచుకొనెనై. నింధ్యా చేయవచ్చును నుట్టిపాత్రతో తీర్థపాత్రను పాద్య చేతిలో

నుంచుకొని సంధ్యావందనమును చేయరాదు. ఈ విధముగా నీరులభించనిచో, భూమినుండి నేరుగా గ్రహించిన స్వచ్ఛమైన, పరిశుభ్రమైన నీటిని ఉపయోగించవచ్చును.

50. సంధ్యావందనము చేసిన తరువాత మిగిలిన నీటిని ఏమి చేయవలెను.

జ1) అర్ఘ్యమును, దేవతర్పణమును నదిలోకాక ఒడ్డున పడుర్పించునపుడు పవిత్రమైన ప్రదేశములో, ఎవ్వరూచొక్కని ప్రదేశములో ఆ నీటిని విడువవలెను లేదా మంచి పళ్ళెము, పాతగింజదైనను విడువవచ్చును నివరగా మిగిలిన నీళ్ళను తులసిమొక్క మొదలులోనో లేక పూలమొక్కల మొదలులోనో విడువవలెను.

51. జపము చేయునపుడు వ్రేళ్ళతోనెట్లు లెక్కంపవలెను.

జ2) జపమునకు వేరుగా తులసి లేక తామర

పూసలమాల ఉపయోగించవలెను అట్లు  
జపమాల చేసప్పుడు రెండుతరచేతులూ  
దగ్గరకుచేర్చి, ముందు శుంగరంచేలు నడిమి  
కణుపుతో ఆరంభించి తరువాత దాని కిందకణుపు  
ఆపై కనిష్ఠిక (చిటికన వేల) క్రింది కణుపు, దాని  
పై కణుపు, దాని పై కణుపు, అనామిక పైకణుపు,  
నడిమివేలు పైకణుపు, చూపుడువేలు పైకణుపు,  
దాని క్రింది కణుపు, దాని క్రింది కణుపు ఈ  
విధముగా కుడివేలి బొటకన వేల అందుతో కుడి  
వేళ్ళపై లెక్కంపన 10 నక్షత్ర అగును కుడివేలి  
నడిమివేలి క్రింది కణుపులకు మేరువని పేరు  
వాటిని దాడుట మాత్ర యోసిన దాడుటయిన  
చెప్పుదురు అదికూడడు కావున బొటనవేలేని  
వచ్చిన త్రోవన మరల వెనుకకు దీసుకొని పోయి  
మరల పై ప్రకారము లెక్కంపవలెను ఒక 10  
కి ఎడమచేయి బొటనవేలును చూపుడువేలు

క్రింది కణుపు మీద ఉండి ఉంచేటెలోలెక్కంవి  
నట్లుగానే ఒక్కొక్క పదకి ఒక్కొక్క కణుపు,  
మీదుగా ఎడమ ఉంగరంవేసేనడిమి కణుపు  
వరకు లెక్కంపని 100 లున్నవి ఇట్లే  
లెక్కంపవలెను

52. మార్తన విస్తార విలాచేయోత్ ?

జ) 'మార్తనజలవిస్తర్యథా క్షీతతరే స చ్యుతో భవతి  
తథా శిరస్యేవ మార్తనం యచ్చిహః కుర్యాత్ |'  
మార్తనము దియినపుడు ఒక్కనదిమక్కరైవ నను  
నేలపై పడికుండునట్లు మార్తన మొగ్గింపుగా  
తలపైని మార్తమే పడునది మార్తంమోస  
వలెను.

'సప్రసాదయంతేన ఆపోహస్తేర్యుతేన తు  
సంవత్సరకృతిం పాపం మార్తనాన్త విశశ్యతి |  
రజస్తమోమోహజాతాన్ జగ్రత్స్వప్నసుషుప్తిజాన్ |



వాఙ్మనః కాయబాన్ దోషాన్ సదైవాన్మనఃపథిర్హేత్||  
 శోష్మిద్వీ ప్రణవముః తో షాడేన ఆహోసాప్యేత్యాది  
 మార్గన మంత్రితముతో ఒకసారి మార్గనను  
 ముక్తగావించునదిక ఒకసారివత్సరమంతయు  
 లేనను ముక్తముగత ముక్తమగును రజస్సు,  
 అహని, అశ్మోమములు ముక్తము. బాగిష్టశ  
 లు ముక్తములు ముక్తములు ముక్తములు ముక్తములు  
 నీనట్లేము తోపొంది వివిధముగా దోషము  
 లు ముక్తములు ముక్తములు ముక్తములు ముక్తములు  
 ముక్తములు ముక్తములు ముక్తములు ముక్తములు

53. అంగన్యాస వరన్యాసాలు కాదు వాటిము  
 నకు అవసరమా?

54. ఏదైనా ముక్తముగాని, అంగన్యాస  
 దులుగాని వాటిముక్తములు అంగన్యాస  
 కరన్యాసాలు తప్పని సరిగా ముక్తము “నా  
 మంత్రః మంత్రము చ్చరేత్” అనేసేముమంచి

ఈ విషయాన్ని స్పష్టపరుస్తుంది. నిత్యకర్మగా సంధ్యాదులలో మంత్రాన్ని జపించేటప్పుడు అంగన్యసాదులు అవసరంలేదు. అంగన్యసాలు చేసేవిధానాన్ని ఇలా గుర్తించాలి.

జపానికిముందు :

**కరన్యాసము**

మంత్రము	స్తోత్రము	సూక్తము
ఓమ్ తచ్చుచితః :	ఉంగుష్ఠాభ్యాం నమః	
ఓమ్ వరే శ్రీమః	తర్జనీభ్యాం నమః	
ఓమ్ భువోదేవత్య	మధ్యమాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధీమహి	తూమకాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధియోదేహినః	కనిష్ఠికాభ్యాం నమః	
ఓమ్ పవిత్రధూమాక్	కరణ్య కరన్యసాభ్యాం నమః	

**అంగన్యాసము**

మంత్రము	స్తోత్రము	సూక్తము
ఓమ్ తచ్చుచితః	వ్యాధి సహాయ నమః	వ్యాధిశీలముద్ర
ఓమ్ వరేద్యుమ్	కరసేన్యాహ	శీర్షముద్ర

ఓమ్ భరోదేవస్య	శిఖాయై వౌచదే	శిఖా ముద్ర
ఓమ్ ధీమహి	న్నోదాభ్యాం వమదే	న్నేత్ర ముద్ర
ఓమ్ ధియోయోనః	కవచాయై వమమే	కవచ ముద్ర
ఓమ్ ప్రచోదయాత్	అస్త్రాయై ఘదే	ఆస్త్ర ముద్ర

భూర్భువస్సువరోమ్ సతే దిగ్గంధః

జపానంతరం

ఏ దాత్రము	స్థానము	ముద్ర
ఓమ్ తత్సవితుః	ఆంగుష్ఠాభ్యాం నమః	
ఓమ్ విరేణ్యమ్	త్రివిభాగం నమః	
ఓమ్ భరోదేవస్య	మధ్యమిభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధీమహి	అనామికాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ధియోయోనః	కోణాభ్యాం నమః	
ఓమ్ ప్రచోదయాత్	కరతల కరమృచ్ఛాభ్యాం నమః	
ఓమ్ తత్సవితుః	హృదయాయై నమః	హృదయ ముద్ర
ఓమ్ విరేణ్యమ్	శిరసే స్వాహా	శీర్ష ముద్ర
ఓమ్ భరోదేవస్య	శిఖాయై వౌచదే	శిఖా ముద్ర

పేష్ ధీమహా	వృత్తాంశం = వృత్తం	నేత్ర ముద్ర
పేష్ ధీమహా	వృత్తాంశం = వృత్తం	నేత్ర ముద్ర
పేష్ ధీమహా	వృత్తాంశం = వృత్తం	నేత్ర ముద్ర

భూర్మువ పుష్పవరోధం ఇతర దుగియిమోక:

కోస్టిముల్క్విమెన్ మంత్రిమూల తాత్పర్యము :

**అంబోహోమ్మోమ్మో :** ఓ జామలూలు! ఓ కానికీ  
సుఖమునిచ్చేవారు! ఓ రుచివల్ల ను నోవెదబే  
అహోరథి! ను నునోరేంద్రుడు! ఓ కానికీ  
బలమును మలను నతి, రుచిలు చెయ్యటకై  
ద్వంద్వరసముడు! గర్భిస్త్రీనును నిచ్చి శిశువును  
ప్రాణిలను కట్టే మీరునూ! నా ఇంద్రియములను  
ఇంద్రియసోమముగా అహోరథిలను వర్ణిస్తూ  
చేయుదు మీవలన పెద్దా ముఖమును కీర్తింను  
సత్సంతానమును! మీరు చాలదేదము గాక!  
జలమునకు అంతర్దామోక్షమునా ఓ భగవన్ నీవలన

సముతరదేహము, ఇంద్రియదార్థ్యము, పుష్టికర  
ఆహారము లభించి నేను మంచి సత్కలవాడను  
అగుదునుగాక!

**అగ్నిశ్చ మోహస్యశ్చ :** నాయందు  
భావప్రేరకుడుగాను, అగ్నియందు తేజస్సును  
ప్రేరేపించువాడుగాను ఉన్నభగవానుడు ఒక్కడే  
అని విశ్వసించుచున్నాను అనాదిగా వచ్చే నాలోన  
సంస్కారాలవల్ల ఈర్ష్యాకోధాదులు కలిగి వాటివలన  
చెడు సంకల్పాలు చేయబడ న్నాను చెడుపట్కులు  
పలుకుచున్నాను చెడుప్రవృత్తులను చేయు  
చున్నాను దుష్టాహారములను తీసుచున్నాను.  
ఇంద్రియములను చెడుగా పవర్తింప చేయు  
చున్నాను కోపమునకు, కోపకారణములైన  
రాగద్వేషముల వంటి భావములకు, అట్లే ద్రవ్యము  
లైన అగ్నికి, నాకున్నా లోనున్న ఓ భగవానుడో!  
అగ్నిరూపా! ఈ పాపపు కృత్యములనుండి

నన్నురక్షింపుము పగటికి అధిష్ఠానమైన దేవతలు  
నేను పగలుచేసిన పాపములను సమూహముగా  
నశింపచేయుదురు గాక! అందులకనువుగా  
అత్యల్పమైన నన్ను ఈ షోరమైన పాపరాశితో  
కూడుకొనిన నన్న జగత్కారణమై నిత్యమై ఉండు  
ఈ భగవత్కృష్ణునిందు సంపూర్ణముగా శుద్ధిజై  
సమర్పించుకొనఁచునన్నను అగ్నిగోస్తుతి  
నన్ననుగహించుగాక!

**సూర్యశ్చ :** జగత్తుని నకల భవరాశిలోని  
చైతన్యమను శ్రేణిపించుచు, సోమంధ ము  
నాయందు భావ పరమధామముగా ఉన్న, సూర్యుని  
ర్యామి అయిన భగవానుడు ఒక్కడే అని విశ్వసించు  
చున్నాను అనాదిగా వచ్చే నాలోని సంస్కారాలవల్ల  
ఈర్ష్యాకోధాదులు కలిగి వాటివలన చెడు  
సంకల్పాలు చేయుచున్నాను చెడుపట్కులు  
పలుకుచున్నాను. చెడుప్రవృత్తులను చేయు

చున్నాను. దుష్టాహారములను తినుచున్నాను. ఇంద్రియములను చెడుగా ప్రవర్తింపజేయుచున్నాను కోపమునకు, కోపకారణములైన రాగద్వేషములకు, అగ్నికి, నాకున్న కలపిలోనున్న ఓ భగవానుడా! సూర్యుడొంటిలో నున్నవాడా, ఈ వాపపు క్షుత్తిములనుండి నన్నురక్షింపుము. రాత్రికి అధిష్టానమైన దేవతలా, నేను రాత్రిచేసిన పాపములను సమూహముగా నశింపజేయుదురాగాక! అందులకనువుగా అత్యల్పదైన నన్ను, ఈ ఘోరమైన వాపరాశితో కూడి కొనిన నన్ను జగత్కారణమైన నిత్యమైన చిందు ఈ భగవత్తేజస్సునందు క్షుత్తికి సంహర్షముగా శరణాగతి చేయుచున్నాను సూర్యదేవుడు నన్ను గహించుగాక!

**ఆటో పునీన్దు :** సకాలములో మంచివానలు కురియుగాక! అవి భూమిని పవిత్రముచేయుగాక!

సహజ జలధారలు నిండిన భూమి నన్ను సాత్త్విక  
కునిగ పోషించి పవిత్రుణ్ణి చేయుగాక, సకల శక్తిము  
లకు ఆధారమగు, వాయు, ఆకాశములకు  
ఆధారమైన

భగవాన య నన్ను పవిత్రుణ్ణి చేయుగాక  
సర్వాధారవైన జలము సాత్త్వికాహారమునె  
నాకందించుగాక! ఇతిరులు తీనగా మిగిలిన  
ఉష్ణిష్ణుముగానీ జాతెదుష్టములు, ఆశ్రియ,  
దుష్టములు, నిమిత్తదుష్టములు మొదలగు  
భుజింపతగినవాటిని అజ్ఞానముచే భుజింపినను  
ఆదోషమునుండి నన్ను శుద్ధిచేయుగాక, తలీయక  
ఏర్పడ్డ నాలోని చెడు, పవిత్రుల నుండియు,  
దానముగాకానీ, పారోవిధముగాకానీ కూడని  
వారినుండి గహించుటయు మొదలగు దోషముల  
నుండి జలాంతర్యామియైన నారాయణుడు నన్ను  
పవిత్రునిచేయుగాక. అందులకై ఈ జలమును



నానోరు అనే అగ్నికుండములో ఆహుతి చేయుచున్నాను.

ఆశ్రయదుష్టములు అనగా నోటితో ఊదినవి, చెడువారి స్పర్శకలిగినవి,

నిమిత్తదుష్టములు అనగా దోమలు, ఈగలు, గోళ్ళు, వెంట్రుకలు పడ్డవి, మల్చీ వండినవి, విక్రయించిన అన్నము మొ॥

జాతి దుష్టములు అనగా సహజస్వభావమే మంచివికాని ఉల్లి, మునగ, బీర, గోంగూర, కోడిగ్రుడ్లు, మాంసము మొదలగునవి.

**ధర్మక్రావ్ణో :** జయశీలుడును, సర్వభూత హోష కుడును, సకలజగములను వ్యాపించినవాడును, సూర్యుడు, అగ్ని మొదలగు దేవతలకు అంతర్యామియు అగు పరమాత్మను స్తోత్రముచేయుచున్నాను నా నోటిని సాత్త్వికమైన పలుకులు కలదిగా, సాత్త్విక ఆహారములు గ్రహించజాలినదిగా

పరిమళింప చేయుగాక! అందులకనువగు సార్థికాహారముతో, మృదుమధుర భాషణములతో జయశీలుడనై అంతటా వ్యాపించగల మంచి ఆయువును పెంచుగాక!

**అనాఘాదితో బ్రహ్మ :** ఈ సూర్యుని అర్చించుట, భగవతుని స్మరించుటయే తప్ప కేవలము సూర్యగోళమును ఉపాసించుటకాదు అతని తేజస్సు నాచుట్టూ ఆక్రమింప రక్షింమగాక!

**గాయత్రీ మంత్రజపము :** ఉదయము గాయత్రీ అనుపేరుతోను, మధ్యాహ్నము సావిత్రీ అను పేరుతోను, సాయంకాలం సరస్వతీ అను పేరుతోను గాయత్రీ మంత్రము కీర్తించబడుచున్నది గాయత్రీ అనునది భందస్సునకు పేరు భందస్సు లన్నియు ప్రాయః స్త్రీలింగ శబ్దములే కనుక భందస్సులకు అధిష్ఠానమైన రూపమును స్త్రీగా భావిస్తారు.

కనుకనే గాయత్రీ భందస్సునుకూడ స్త్రీగా భావించురు మంత్రాధిష్ఠాన దేవత స్త్రీ అయినను మంత్రప్రతిపాద్యమైన తత్త్వము మాత్రము శ్రీమన్నారాయణుడు సూర్యమండల మధ్యమున పద్మాసనుడై, సర్వాభరణ భూషితుడై, సర్వయుధధారిగా సువర్ణమయ దివ్యకాంతులీను హారలనేత్రుడు ఈ శ్రీయఃపతి మంత్రాధిష్ఠాన దేవత ఆతడు సూర్యనివంటివాడైతే, ఆతనిని ప్రతిపాదించు గాయత్రీ సూర్యస్వభవరే అన్యధాక్షిప్తమై సకాశించుచుండును. ఈ గాయత్రీయే అన్ని భందస్సులకు మాతృస్థానము భగవానుడు సర్వజీవులకు తండ్రి ముందుగా భందస్సును ఆవాహన చేసుకొని తత్ప్రతిపాద్యమైన భగవంతుని దానిలో దర్శిస్తూ గాయత్రీ మహామంత్రజపము చేయువలెను జపమును, దర్శనమును ప్రగాని, కంబళిపైన గాని, కృష్ణాజినము ప్రగాని, పెద్దపులిచర్మముపైగాని

కూర్చుని జపించవలెను. భూమిపైననేగాని, వెదురాసనముపై గాని. గడ్డిదాపపై, కర్రపీటపై, చిగురుటాసనముపై కూర్చుని జపించరాదు. (కూర్చుని చేయు సమయమున).

ప్రాతఃకాలమందును, మధ్యాహ్నమందును నిలచియే జపింపవలెను. సాయంకాలము కూర్చుని గాయత్రిని జపింపవలెను

**అయోతే:** వరములనొసగు నిత్యానందదాయని అగు గాయత్రి! నా సమీపమునకు అనుగ్రహించి నీవు వేంచేయుమా! వేదవేత్తలయందుమాత్రమే లభించు నిత్యమై, నాశరహితమై వెలుగొందు పరమాత్మ నీయందు నిశ్చయముగా నెలకొనియున్నాడు భండస్సులకు తల్లివైన ఓ గాయత్రి! నన్ననుగ్రహించి నీయందుండు బ్రహ్మతత్త్వమును ప్రీతితో నాకనుగ్రహించుము హే! గాయత్రి! ఇంద్రియశక్తివినీవు, సహనము నీవు,

దృఢమైన ధారణశక్తివి నీవు, అలుపెరుగని తేజస్సునీవు, సర్వదేవతలకు నిలయమునీవు, ప్రవాహముగా నిత్యమైసాగు ఈ ప్రపంచము నీవే, కనపడని సకలము నీవే, సకల ఆపదలు నీవే చొప్పురువు. ప్రణవ ప్రతిపాద్యమైన నిన్ను రక్షకురాలిగా అహ్వనించుచున్నాను

**గాయత్రీ :** జగత్తునంతను దీప్తి వంతముచేయు నిరతిశయ తేజోరూపుడు సూర్యుడు. ఆతనియందు సర్వజగత్కారణమైనదిగా మహానుభావులు ఉపాసనచేయు పరమాత్మ వేంచేసియున్నాడు. సకల అజ్ఞాన నివారకమగు ఆ పరమాత్మయొక్క దీప్యమైన

తేజస్సును ఉపాసించుచున్నాను. సూర్యునిలో కాంతిని ఉద్దీపింపవేయుచున్నట్లే మా బుద్ధులను లోకరంజకముగా సూర్యమండలాంతర్వర్తి అయిన ఆ భగవానుడు ప్రేరేపించుగాక! సూర్యుని కాంతినిచూచి లోకమానందించునట్లే, మాలో

ప్రకాశించు సద్బుద్ధిగూడ లోకమునానందింప  
చేయుగాక!

**‘ఓంకార’ :** దీనినే గాయత్రి శిరస్సు అంటారు. ఓం కారమునందు పుట్టి ఓంకారమునందు లయముచెందు చేతనాచేతనములకు ఆ ఓంకార ప్రతిపాద్యుడగు శ్రియఃపతియే రక్షకము, సకలవిధ బంధువు పంచభూతములు, త్రివిధచేతనులు, సకల వేదములు సర్వలోకములు\* ఆ శ్రియఃపతికి శరీరమువలె పరాధీనములే

**ఐంద్రస్య :** సర్వజ్ఞుడు, సర్వప్రాణేధారకుడును, క్రీడాపరుడును మిత్రునివలె రక్షకుడును అయిన సర్వేశ్వరునియొక్క శాశ్వతమైన గ్రావ్యమైన కీర్తిని స్తుతించుచున్నాను. ఆ సర్వేశ్వరుడే మన పుణ్య పాపానుగుణ్యముగా ఉత్తమాధమ జన్మల నెత్తించి తత్కర్మల చేయించి సుఖ దుఃఖములను అనుభవింపజేయుచున్నాడు అతడే క్రింది మీది

లోకముల వహించుచున్నాడు. అతడే ప్రజలను  
రెప్పపాటు నిలంబమైనను లేక శక్తిని జ్ఞానమునిచ్చి  
రక్షించుచున్నాడు కావుననే పురోడాశాది  
పదార్థములను నేతెలో ముంచి అతనికి  
నివేదించుచున్నాము. ఓ ప్రేరకా! సర్వభక్షకా, నిన్ను  
నియుమము తప్పక పూజించి, భజించిన తరువాతనే  
నేను భుజిస్తాను ఇది నా దీక్ష ప్రశస్తమైన అన్నాది  
సంపదలతో తులతూగునట్లు అనుగ్రహంపుము  
నీచేత రక్షించబడేవాడు అకాలమృత్యువాత బడడు  
ఆధ్యాత్మికాది దుఃఖములచే పీడింపబడడు త్రివిధ  
పాపము దరికిచేరజాలవు.

**ఆసత్వేన :** అప్రాకృతమైన నిత్య విభూతి  
యందును, ప్రాకృతమగు లీలావిభూతియందును  
యోగ్యతానుసారంగా విరాజిల్లు శ్రీయఃపతి, త్రివిధ  
చేతనములను వారివారి కర్మలకనుగుణముగా  
ఫలితములను అనుభవింప చేయుటకై తన

దివ్యరథమైన గరుత్మంతుని అధిష్ఠించి అంతటను  
సంచరించుచున్నాడు కావున, ఓ జీవా! సర్వ  
నియంతలైన ఆ సర్వేశ్వరుని ఉపాసింపుము. మేము  
ప్రకృతి మండలమునకు పైభాగమున వెలిగే  
పరంజ్యోతి స్వరూపుడైన ఆ పరమపురుషునే  
ఉపాసించుచున్నాము. కావున అతనిని తప్పక  
పొందగలము. రథముపై నుండు ధ్వజము  
అందులో పయనించు రథికుని సందర్శింప  
జేయునటుల శ్రయఃపతియైన ఆ

సర్వేశ్వరుని గుణములు, అతని భక్తులకు, అతనిని  
గోచరింపజేయుచున్నవి. సజ్జన పక్షపాతియైన ఆ  
మహామహుడు సత్పురుషులను రక్షించునిమిత్తము  
తన సంకల్పముచేత ఆశ్చర్యకరమైన జగత్తును  
నిర్మించెను. అతడు సూర్య, అగ్ని, వరుణ దేవతలకు  
ఉత్కృష్ట జ్ఞానమును, ఆశ్చర్యకరమైన శక్తిని  
ఓసంగెను. అతడు భూమిని, ఆకాశమును  
నిండిఉండి స్థావర జంగమాత్మకమగు విశ్వమునకు



కూడా నీలకడ కలిగించుటకై లోపలవ్యాపించి  
 అత్మయై వెలుగుచున్నాడు ఇట్లు జ్ఞానాన్ని  
 ఒసంగుటయందును, మంచిచారని రక్షించుట  
 యందును ప్రసిద్ధుడగు ఆ సౌందర్యరాశియగు  
 సర్వేశ్వరుని మేవ... యావట్టివితము  
 సేవిండుచుండుటకే జీవించుముగాక! అందులకే  
 ఎంధు, మిత్ర, పుత్ర, కళత్రాదులతో పృథ్విని  
 చెందుదుముగాక! వానాసముద్రమునాండి  
 ఆవిర్భవించి జలమధ్యమున వెలుగుచుండు  
 ధర్మరక్షకుడైన పుండరీకాకుడగు ఆ సర్వేశ్వరుడు  
 తన సత్యసంకల్పముతో నా ప్రతిబంధకములగు  
 పాపములను పోగొట్టి తనను అనుభవించుటకు తగు  
 యోగ్యతను కలుగజేయుగాక!

**ఇమోమ :** ఓ భగవానుడా! మా సార్థనను  
 అకర్తంపుము! నన్నువెంటనే సుఖింపజేయుము.  
 నీవు యాచకుల కోరికలను లభింపజేయు

చతురుడవు కావున నేను రక్షణ కోరుతూ ప్రణవంతో  
 నిన్ను స్తుతించుచు శరణుజొచ్చుచున్నాను శ్రద్ధతో  
 కూడినవాడనై భౌతికములైన పరిశుద్ధ పదార్థములను  
 నీయందు సమర్పించుచున్నాను నిన్ను  
 ప్రార్థించుచున్నాను ఓ పరాత్పరా! నే చేసిన  
 పాపములను తలంచి కోపగింపకుము. నా  
 విజ్ఞాపననాలింపుము నీవు శరణాగత రక్షకుడవుకదా;  
 మా జీవితములను వ్యర్థ పరుపకుము ఓ  
 భగవానుడా! పొప్పులమగు మేము అజ్ఞానంతో  
 నిత్యము మహానుభావులకు ద్రోహమొనరించుచు  
 నీ ఆజ్ఞారూపములైన ధర్మములను అనాదరించుచు  
 చేయుచున్న అపచారములకు, మమ్ము భక్తింపక  
 రక్షింపుము కపటంతో పాపాచరణతో మేము మా  
 జీవితములను వ్యర్థముగావించుకొంటిమి నిన్ను  
 గుర్తించక చేసిన పాపములను పోగొట్టి పరిశుద్ధులను  
 కావించుకొనుము మేము నీకు ప్రియతముల  
 మగుదము నిన్ను సేవించెదము నీకై నిష్కపట  
 ప్రవృత్తితో ఈలోకమును సేవించుము

ఋచీకుడను రాజు తన కొడుకగు శునశ్శేపుడిని అంబరీషుడను రాజుకి యాగపశువుగా ఇచ్చెను. యజ్ఞసమయంలో ఈ పిల్లవాడిని యూపస్తంభానికి బలిపశువుగా కట్టి వధిం చేసమయములో ఆ పిల్లవాడు తనకు విశ్వామిత్రుడు ఉపదేశం చేసిన ఈ మంత్రాన్ని చదివెను. ఇంద్రులు ఆనందించి అతనిని ఒలియైపోకుండాకొనాడెరి. (శ్రీరామా యణం. ఋగ్వేదం)

### సంపత్సర్గములు - 50

- 1) ప్రభవ
- 2) విభవ
- 3) శుక్ల
- 4) ప్రమోదూత
- 5) ప్రజోత్పత్తి
- 6) ఆంగీరస

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 7) శ్రీముఖ    | 23) విరోధీ   |
| 8) భావ        | 24) వికృతి   |
| 9) యువా       | 25) ఖర       |
| 10) ధాతా      | 26) నందన     |
| 11) ఈశ్వర     | 27) విజయ     |
| 12) బహుధాన్య  | 28) జయ       |
| 13) ప్రమాదీ   | 29) మన్మథ    |
| 14) విక్రమ    | 30) దుర్ముఖి |
| 15) వృష       | 31) హేవిళంబీ |
| 16) చిత్రభాను | 32) విళంబీ   |
| 17) స్యభాను   | 33) వికారీ   |
| 18) తారణ      | 34) శార్వరీ  |
| 19) పార్థివ   | 35) ప్లవ     |
| 20) వ్యయ      | 36) శుభకృత్  |
| 21) సర్వజిత్  | 37) శోభకృత్  |
| 22) సర్వధారి  | 38) క్రోధీ   |

39) విశ్వావసు	50) నళ
40) పరాభవ	51) పెంగళ
41) ప్లవంగ	52) కాళయుక్తి
42) కీలక	53) సిద్ధాద్రి
43) సౌమ్య	54) రౌద్ర
44) సాధారణ	55) దుర్ముఖ
45) విరోధిక్యత్	56) దుందుభి
46) పరీధావీ	57) రుధిరోద్ధారీ
47) ప్రమాదీచ	58) రక్తాక్షి
48) ఆనంద	59) క్షోధన
49) రాక్షస	60) అక్షయ

## అయినములు : 2

- 1) ఉత్తరాయనం :- మకర సంక్రమణం నుండి  
ఆరు నెలలు
- 2) దక్షిణాయనం :- కర్కాటక సంక్రమణం  
నుండి ఆరు నెలలు

## ఋతువులు - 6

- 1) వసంత ఋతువు:- చైత్ర, వైశాఖములు
- 2) గ్రీష్మ ఋతువు:- జ్యేష్ఠ, ఆషాఢములు
- 3) వర్ష ఋతువు:- శ్రావణ, భాద్రపదములు
- 4) శరదృతువు :- ఆశ్వీజ, కార్తీకములు
- 5) హేమంత ఋతువు :- మార్గశీర్ష,  
పుష్యములు
- 6) శిశిర ఋతువు:- మాఘ, ఫాల్గుణములు

## మాసములు - 12

- |    |           |   |           |
|----|-----------|---|-----------|
| 1) | చైత్ర:    | - | చైత్రము   |
| 2) | వైశాఖ:    |   | వైశాఖము   |
| 3) | జ్యేష్ఠ:  |   | జ్యేష్ఠము |
| 4) | ఆషాఢ:     |   | ఆషాఢము    |
| 5) | శ్రావణ:   |   | శ్రావణము  |
| 6) | భాద్రపద:  |   | భాద్రపదము |
| 7) | ఆశ్వీయుజ: | - | ఆశ్వీజము  |
| 8) | కార్తీక:  | - | కార్తీకము |

9)	మార్గశీర్షః	-	మార్గశీరము
10)	పుష్యః	-	పుష్యము
11)	మాఘః	-	మాఘము
12)	ఫాల్గుణః	-	ఫాల్గుణము

## తీర్థాలు - 15

1)	పాద్యమి	9)	నవమి
2)	విదియ	10)	దశమి
3)	తదియ	11)	ఏకాదశి
4)	చవితి	12)	ద్వాదశి
5)	పంచమి	13)	త్రయోదశి
6)	షష్ఠి	14)	చతుర్దశి
7)	సప్తమి	15)	పౌర్ణమి (లేక)
8)	అష్టమి		అమావాస్య

## పక్షములు - 2

- 1) శుక్లపక్షము :- అమావాస్య నుండి  
పూర్ణిమ వరకు
- 2) కృష్ణపక్షము :- పూర్ణిమ నుండి  
అమావాస్య

## వారములు - 7

- |               |   |            |
|---------------|---|------------|
| 1) భానువాసరః  |   | ఆదివారము   |
| 2) ఇందువాసరః  | - | సోమవారము   |
| 3) భౌమ వాసరః  | - | మంగళవారము  |
| 4) సౌమ్యవాసరః |   | బుధవారము   |
| 5) గురువాసరః  | - | గురువారము  |
| 6) భృగువాసరః  |   | శుక్రవారము |
| 7) మందవాసరః   |   | శనివారము   |



## వర్ణనామలు - 27

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1) అశ్వినీ        | 15) స్వాతి       |
| 2) భరణి           | 16) విశాఖా       |
| 3) కృత్తికా       | 17) అనూరాధా      |
| 4) రోహిణి         | 18) జ్యేష్ఠా     |
| 5) మృగశిర         | 19) మూలా         |
| 6) ఆర్ద్రా        | 20) పూర్వాషాఢా   |
| 7, పునర్వసు       | 21) ఉత్తరాషాఢా   |
| 8, పుష్యమీ        | 22) శ్రవణా       |
| 9) ఆశ్లేషా        | 23) ధనిష్ఠా      |
| 10) మేఖా          | 24) శుక్లపా      |
| 11) పూర్వభాద్రపద  | 25) పూర్వాభాద్రా |
| 12) ఉత్తర భాద్రపద | 26) ఉత్తరాభాద్రా |
| 13) హస్తా         | 27) రేవతి        |
| 14) చిత్తా        |                  |

## యోగములు - 27

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 1) విష్కంభ   | 14) హర్షణమ్    |
| 2) ప్రీతి    | 15) వజ్రమ్     |
| 3) ఆయుష్మాన్ | 16) సిద్ధి     |
| 4) సౌభాగ్యమ్ | 17) వృత్తిపాత్ |
| 5) శోభనమ్    | 18) వరీయాన్    |
| 6) అతిగంధ    | 19) పరిఘ       |
| 7) సుకర్మ    | 20) శివ        |
| 8) ధృతి      | 21) సిద్ధ      |
| 9) శూలమ్     | 22) సాధ్య      |
| 10) గంధ      | 23) శుభమ్      |
| 11) వృద్ధి   | 24) శుభ        |
| 12) ధృవమ్    | 25) బ్రాహ్మః   |
| 13) వ్యాఘాత  | 26) బంధః       |
|              | 27) వైద్యుతిః  |

**చరిత్రములు - 11**

- 1) బహు
- 2) బాలవా
- 3) కౌలవా
- 4) తైతులా
- 5) గరజీ
- 6) వణజీ
- 7) శకుని
- 8) భద్రా
- 9) చతుష్పాతీ
- 10) నాగవ
- 11) కిమస్సున్న

**రాశులు - 12**

- 1) మేష
- 2) వృషభ
- 3) మిథునమ్
- 4) కర్కటక
- 5) సింహ
- 6) కన్యా
- 7) తులా
- 8) వృశ్చిక
- 9) ధను
- 10) మకర
- 11) కుంభ
- 12) మీన

## గ్రంథాలు - 9

1) మార్కః	సూర్యుడు
2) చంద్రః	చంద్రుడు
3) కుజః	కుజుడు
4) బుధః	బుధుడు
5) గురుః	గురుడు
6) శుక్రః	శుక్రుడు
7) శనితక్రః	శని
8, రాహుః	రాహువు
9) కేతుః	కేతువు

## యోగాలు - 4

- 1) కృతి యుగము 17,28,000 సంవత్సరములు
- 2) త్రేతాయుగము 12,96,000 సంవత్సరములు
- 3) ద్వాయుగము 8,64,000 సంవత్సరములు
- 4) కలీయుగము 4,32,000 సంవత్సరములు

## దీర్ఘములు - 7

- 1) జంబూద్వీపము
- 2) ప్లక్షద్వీపము
- 3) కుశద్వీపము
- 4) క్రౌంచ ద్వీపము
- 5) శాకద్వీపము
- 6) శాల్మలీద్వీపము
- 7) పుష్కరద్వీపము

## వర్ణములు - 8

- 1) భారతవర్ణము
- 2) కింపురుషవర్ణము
- 3) హరివర్ణము
- 4) ఇలావృత వర్ణము
- 5) రమ్యకవర్ణము
- 6) హైరణ్యక వర్ణము
- 7) కురువర్ణము
- 8) భద్రాశ్వ వర్ణము
- 9) కేతుమాలా వర్ణము

## వర్ణతములు - 8

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1) హిమాచలము | 5) శ్వేతము    |
| 2) హేమకూటము | 6) శృంగి      |
| 3) నిషధము   | 7) మాల్యవంతము |
| 4) నీలము    | 8) గంధమాదనము  |

## ఖండములు - 9

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1) భరతఖండము     | 6) తామ్ర ఖండము  |
| 2) ఇంద్రఖండము   | 7) వారుడే ఖండము |
| 3) చరుఖండము     | 8) సౌమ్య ఖండము  |
| 4) గభస్తి ఖండము | 9) గంధర్వ ఖండము |
| 5) నాగ ఖండము    |                 |

## నామములు - జన్మస్థానము

- 1 గంగ హిమాలయ పర్వతంపై 'గంగోత్ర' ఉత్తరమండలీ, నీహార్, ఎక్కిమనెంగాల్ గుండా ప్రవహిస్తుంది.
- 2 యమున హిమాలయ పర్వతంపై 'జమునోత్ర' థిర్థీ, బృందావనం, మధుర గుండా ప్రవహిస్తుంది.
- 3 సరస్వతి హిమాలయ పర్వతం పై 'ఘృక్ ప్రసవణం' బదరీనాథ్ మీదుగా ప్రవహిస్తుంది.

- 4 సింధు హిమాలయాలలోని 'క్షైలాసశిఖరం' కాశ్మీరం, కంచీల గుండా ప్రవహిస్తుంది.
- 5 బ్రహ్మపుత్ర (లేక) పుష్కరవాహిని 'మానససరోవరం' అనాం గుండా ప్రవహిస్తుంది
- 6 సరయూ క మాయహాస్ పర్వతాలలో 'మానస సరోవరం' అయాధ్యనీయంగా ప్రవహిస్తుంది
- 7 శిప్రా 'పారియాత్ర పర్వతం' ఉత్కలని మీదుగా ప్రవహిస్తుంది
- 8 సబర్మతి ఆరావళి పర్వతాల గుండా 'మైవారి కొండలు' అష్టాదావాద్ గుండా ప్రవహిస్తుంది.
- 9 మహానది మధ్యప్రదేశ్ లో 'సికోహ' గ్రామం ఒరిస్సాలో ప్రవహిస్తుంది.
10. నర్మదా రేవా 'అమరకంటక పర్వతాలు' బ్రహ్మగిరినుండి ప్రవహిస్తుంది.

11. గోదవరి - నాసిక్ దగ్గర త్యంబక గ్రామానికి చేరువలో 'బ్రహ్మగిరి' త్యంబకం, రామజంఢి, కోటిపల్లి, ద్రాక్షా రామం, భద్రాచలంల గుండా ప్రవహిస్తుంది.
12. ప్రణీత - 'సహ్యాపర్వతాలు'
13. భీమ (ఆ) భీమరధి (ఆ) తామ్రపర్ణి -  
- పడమటి కనుమలలో 'సహ్యాపర్వత శిఖరం' పూనా, పోలాపూర్, రాయచూరు, తిరునల్వేలి, కేపేమరిన్ లలో ప్రవహిస్తుంది.
14. తుంగభద్ర - పడమటి కనుమలలోని 'వరాహ పర్వతం' వద్ద
15. కృష్ణ - సహ్యాపర్వతాలలోని 'మహాబలేశ్వరం' శ్రీశైలం, అమరావతి, నాగార్జునకొండ, విజయవాడ.
16. తపతి - 'వింధ్యపర్వతాల'లో, గుజరాత్, మారత్ లలో గుండా ప్రవహించును.
17. కావేరీ - పడమటి కనుమలలో కూర్మలోని



'బ్రహ్మగిరి కొండ' కర్ణాటక,  
తమిళనాడు, బెదంబరం, శ్రీరంగం,  
తంజావూరు, తిరుచాయూరు,  
కుంభకోణం, తిరుచిరాపల్లి పట్టణం  
గుండా ప్రవహించును.

18. గండకీ - హిమాలయాలకు దక్షిణానగల  
'నేసార'

19. చంద్రవస

20. అవతోదా

21. కృతమాలా

22. వైహాయసీ

23. వేణీ

24. పయస్విని

25. శర్మరావర్త

26. నిర్వంధ్య

27. పయోష్ఠి

28. తాపీ

29. నురసి

30. చర్మణ్యతీ

31. వేదస్మృతి

32. ఋషికుల్యా

33. త్రిపామా

34. కౌశికీ

35. దృష్ణద్యతీ

36. గోమతీ - నైమిశారణ్యం

37. రోధస్మృతి

38. సప్తవతీ

39. సుషోమా
40. శతద్రు
41. చంద్రభాగా
42. మరుధ్వృధా
43. వితస్తా
44. అసిక్ని
45. విస్వ

మేషే గంగా వృషే రేవా మిధునే చ సరస్వతీ  
 కర్కటే యమునా ప్రోక్తా సింహగోదావరీ స్మృతా  
 కన్యయా కృష్ణవేణీ చ కావేరీ ఘటకే స్మృతా  
 వృశ్చికే తామ్రవర్ధీ చ చాపే పుష్కర వాహినీ  
 మకరే తుంగభద్రా చ కుంభే సింధు నదీ స్మృతి  
 మీనే ప్రణీతా, చ నదీ గురోస్పంక్రమణే స్మృతి  
 పుష్కరాభ్యో మునీనాం హి ప్రదేశోత్రయదై స్మృతిః

జై శ్రీమన్నారాయణ!

*Jai Srimannarayana !*



**JEEYAR EDUCATIONAL TRUST (JET)**

Pariso:dhana:laya, Silhanagaram - 522 501.

Guntur Dist. Andhra Pradesh, India.

☎ 91-8645-72929

e-mail : bhakthinivedana@yahoo.co.in.

Internet : [www.chinnajeeyar.org](http://www.chinnajeeyar.org)